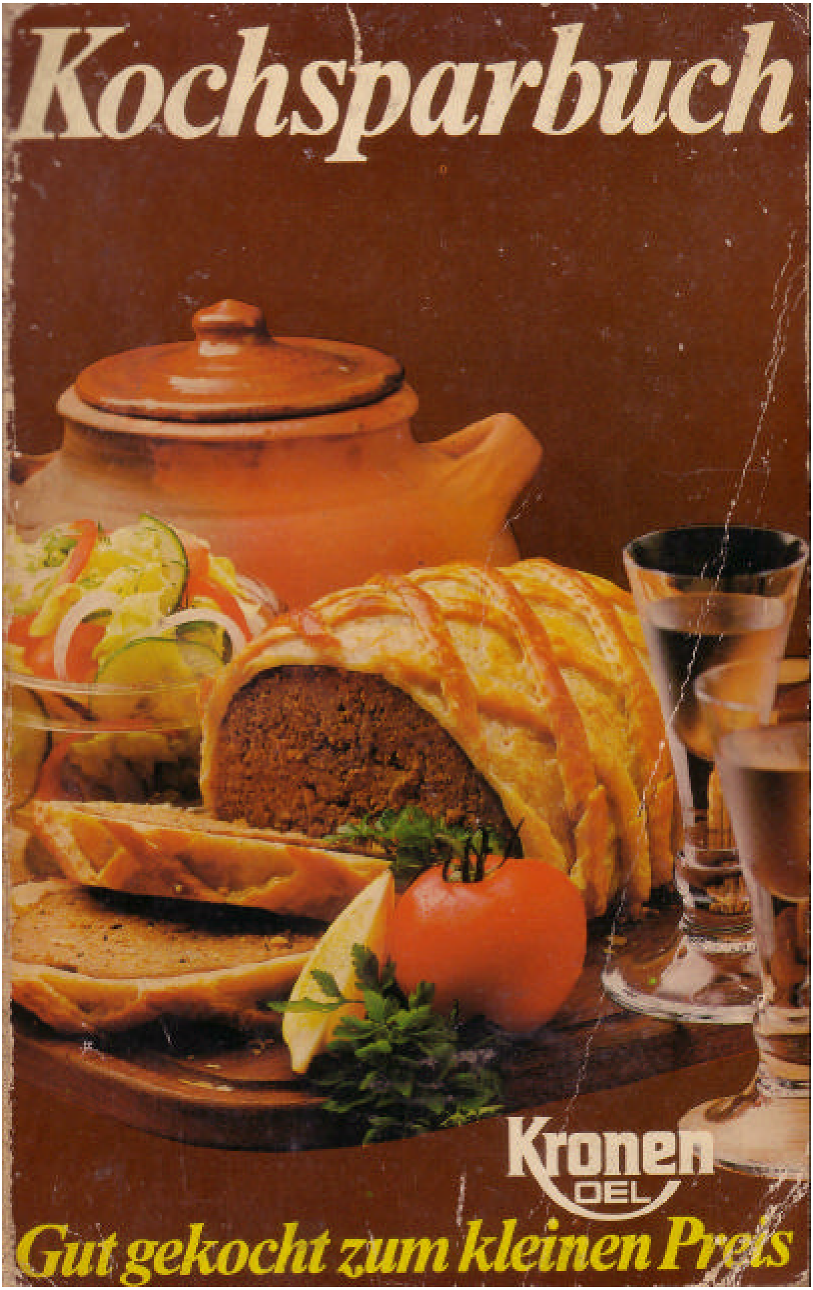

Kochsparbuch
Kronen
OEL
Gut gekocht zum kleinen Preis

Ursula Grüninger

Kochsparbuch

Gut gekocht zum kleinen Preis



Gewidmet von

Kronen OEL

dem guten Öl zum kleinen Preis

Für Österreich überarbeitete Lizenzausgabe mit Genehmigung
des Gräfe und Unzer Verlags München.

Gesamtherstellung: Druck- und Verlagsanstalt Welsermühl, Wels

Inhalt

Ein Wort zuvor

Dieses aktuelle Kochsparbuch von KRONEN ÖL gibt Ihnen Auskunft darüber, wie Sie kostenbewußt einkaufen, kochen und Vorrat lagern können.

Ausgeklügelte Spartips sowie wertvolle Anregungen bringen in jeden Küchenalltag Feiertagsstimmung. Denn kostenbewußtes Kochen muß nicht eintönig sein. Die Rezepte beweisen es. Kochen Sie danach, und Sie werden uns recht geben: jedes Gericht für sich eine Köstlichkeit.

Sie finden für jeden Anlaß das Richtige.

Aber nicht nur kostenbewußtes Einkaufen sowie durchdachte Vorratshaltung versprechen eine Entlastung des Haushaltsbudgets. Auch KRONEN ÖL - das gute öl zum kleinen Preis - und FRIVISSA - das hitzebeständige Pflanzenfett - helfen Ihnen dabei.

Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet.

Rezepte mit Sternchen sind zum Einfrieren geeignet.

Und nun wünschen wir Ihnen gutes Gelingen und guten Appetit.

Kronen OEL

das gute Öl zum kleinen Preis

KRONENÖL ist ein hochwertiges Pflanzen-Qualitätsöl. Es enthält hohe Anteile an biologisch wirksamen, lebens notwendigen Fettsäuren.

KRONENÖL ist ein reines Pflanzenöl.

KRONENÖL wird in unseren Werken schonend raffiniert.

KRONENÖL ist zum Braten, Backen und Fritieren sowie für Soßen und Salate bestens zu verwenden.

KRONENÖL ist geschmacksneutral.

KRONENÖL unterstreicht den Eigengeschmack der Speisen.

FRiViSSA

das Richtige zum Braten, Backen und Fritieren

FRIVISSA ist ein Spezialfett aus rein pflanzlichen Rohstoffen.

FRIVISSA enthält kein Wasser und kann daher während des Erhitzens ohne Backguteinlage nicht spritzen.

FRIVISSA ist völlig neutral im Geschmack. Der Eigengeschmack der Speisen kommt somit besser zur Geltung.

FRIVISSA läßt sich rasch hoch erhitzen. Die Poren des Backgutes schließen sich schnell. Das Fett bleibt draußen. Der Saft drinnen.

FRIVISSA kann durch seine flaumige Konsistenz besser dosiert werden als andere Fette. Daher ist es nicht nur sparsamer im Verbrauch, sondern hält die Speisen auch fettärmer.

FRIVISSA macht Rühr-Kuchenmassen blitzschnell locker. Dadurch wird die Verarbeitungszeit abgekürzt.

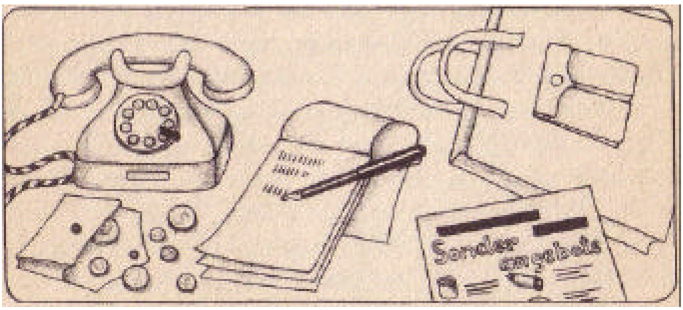
FRIVISSA ist das vielseitige Pflanzenfett. Es ist speziell geeignet zum Braten, Dünsten, Fritieren bzw. Ausbacken, zum Kuchenbacken, zur Zubereitung von Brotaufstrichen und für alle Arten von Fondues.

Gut gekocht zum kleinen Preis

Mit kleinem Budget gut zu wirtschaften und zu kochen, verlangt Umsicht und Überlegung sowohl bei Planung und Küchenarbeit als auch beim Einkauf. Wer sparen will, muß den Markt kritisch beobachten und danach seinen Küchenfahrplan einrichten. Sparen heißt jedoch nicht, Fastenportionen zu servieren oder einseitig zu kochen, denn weder die Gesundheit noch die Freude am Essen sollen zu kurz kommen. Die Rezepte dieses Buches bieten sättigende Mahlzeiten. Wo es angebracht ist, werden passende Beigaben, Vor- oder Nachspeisen vorgeschlagen. Wer auf seine Linie achten will oder muß, findet bei jedem Rezept den Energiewert in Kalorien und Joule angegeben (1 Kalorie ~ 4,186 Joule). Joule ist die neue Energie-Maßeinheit, benannt nach dem englischen Physiker James Prescott Joule.

Preisbewußt einkaufen

Sparsames Wirtschaften beginnt beim rationellen Einkauf. Machen Sie sich einen Plan, was Sie kochen wollen, und überlegen Sie dabei, ob Ihre Wünsche sich mit dem Marktangebot decken. Natürlich kann man heute fast alles das ganze Jahr über kaufen, nur sind Erdbeeren im Jänner eben kein »preisbewußter« Einkauf.

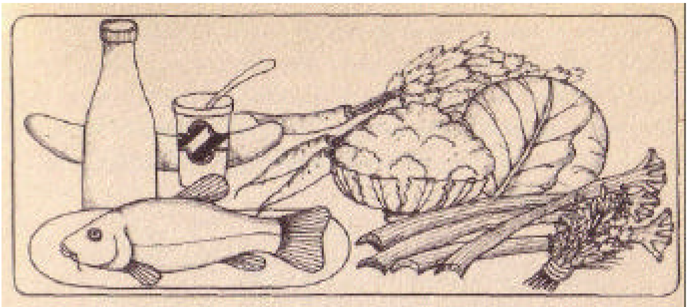


Den Einkauf richtig planen und Sonderangebote beachten

Vergleichen Sie überhaupt immer kritisch die Preise. Versuchen Sie, so viel Zeit aufzubringen, daß Sie ein paar Schritte weiter das günstigere Angebot wahrnehmen können. Wer es eilig hat, kauft teurer!

Beachten Sie Sonderangebote, und werfen Sie auch mal Ihren Küchenplan um, wenn Sie gerade etwas Ungeplantes besonders günstig im Angebot finden. Am Ende dieses Kapitels zeigt ein »Saisonkalender«, was wann besonders reichlich und daher preiswert zu haben ist.

Sonderangebote gibt es nicht nur bei Obst und Gemüse, auch Fleisch, Wurst, Fisch und vieles andere unterliegen beträchtlichen Preisschwankungen.

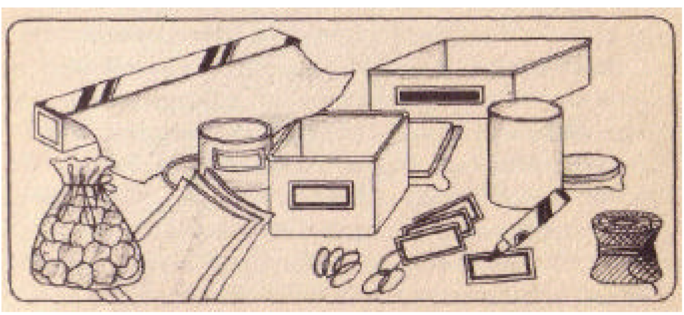


Zu jeder Jahreszeit gibt es preiswerte Lebensmittel

Preiswert angeboten werden:

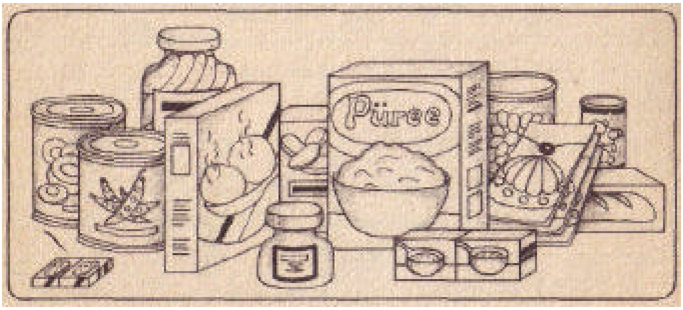
im Frühjahr Fisch, Spinat und Rhabarber;
im Sommer Fisch, Beerenobst, Karfiol, Bohnen, Paprika, Karotten, Gurken und Kräuter;
im Herbst Fleisch, Fisch, Zwetschken, Tomaten, rote Rüben und Petersilie;
im Winter alle Kohlarten.

Schauen Sie sich bei Sonderangeboten die Ware genau an; billiger Salat, bei dem Sie die Hälfte wegwerfen müssen, ist am Ende teurer.



Die Saison ausnützen, rentabler kochen und einfrieren

Haben Sie ein Gefriergerät, dann können Sie die Obst- und Gemüse-Saison besonders gut ausnützen. Vieles, zum Beispiel Obst, kann man auch unverarbeitet einfrieren, um es später, wenn Zeit dazu ist, weiterzuverarbeiten. Auch einen preiswerten Fleischvorrat kann man sich aus Sonderangeboten anlegen.



Mit vorgefertigten Produkten Zeit und Energie sparen

Vorgefertigte Zutaten sind heute kein Luxus mehr. Auch mit ihnen können Sie sparen, in erster Linie natürlich Zeit, aber auch Abfall und Strom oder Gas beim Kochen. Überlegen Sie also genau, ob in der jeweiligen Situation frische oder vorgefertigte Lebensmittel für Sie günstiger sind.

Achten Sie bei vorgefertigten und überhaupt bei abgepackten Waren (auch Tiefkühlkost) auf die Angaben über Lagerdauer oder Verpackungsdatum. Es könnte sonst passieren, daß Sie auch hier »Abfall« und also teurer kaufen.

Letzte Einkaufsüberlegung ist die richtige Menge. Ob Reis oder Kohl, Fleisch oder Obst, vieles läßt sich in größerer Menge preiswerter einkaufen oder vorbereiten oder garen. Deshalb muß nicht zwei Tage hintereinander dasselbe auf den Tisch kommen. Genügend abwechslungsreiche Rezepte finden Sie in diesem Buch.

Saisonkalender für Gemüse

Dieser Kalender zeigt Ihnen, welches Gemüse in den einzelnen Monaten günstig angeboten wird.

Jänner

Champignons
Chicoree
Kohl
Karotten
Rettich
Kohlsprossen
Blaukraut
Sellerie
Kraut
Zwiebeln

Februar

Champignons
Chicoree
Kohl
Karotten
Rettich
Kohlsprossen
Blaukraut
Sellerie
Kraut
Zwiebeln

März

Champignons
Karotten
Spinat

April

Champignons
Häuptelsalat
Radieschen
Rettich
Spinat

Mai

Champignons
Häuptelsalat
Sellerie Spinat

Juni

Champignons
Erbsen
Kohlrabi
Häuptelsalat
Rettich

Juli

Bohnen
Champignons
Erbsen
Gurken
Karotten
Häuptelsalat
Rettich

August

Auberginen
Karfiol
Fisolen
Champignons
Erbsen
Gurken
Karotten
Paprika
Tomaten

September

Auberginen
Karfiol
Fisolen
Champignons
Gurken
Porree
Paprika
rote Rüben
Tomaten
Zwiebeln

Oktober

Champignons
Chinakohl
Fenchel
Porree
rote Rüben
Blaukraut
Kraut
Kohl
Zwiebeln

November

Champignons
Chinakohl
Fenchel
Karotten
Kohlsprossen
rote Rüben
Blaukraut
Sellerie
Kraut
Kohl
Zwiebeln

Dezember

Champignons
Karotten
Kohlsprossen
Blaukraut
Sellerie
Kraut
Kohl
Zwiebeln

Vorrat ist ein kluger Rat

Richtige Vorratshaltung gewährleistet gesunde Ernährung und abwechslungsreiche Mahlzeiten. Sie spart außerdem Zeit, da Sie nicht wegen jeder Kleinigkeit zum Einkaufen gehen müssen.

Prüfen Sie von Zeit zu Zeit Ihre Vorräte. Ergänzen Sie rechtzeitig, was zur Neige geht, und vermeiden Sie allzu langes Lagern.

Mit klug sortiertem Vorrat sehen Sie überraschendem Besuch oder dem Monatsende mit Gelassenheit entgegen.

Auch ein Gefriergerät, wenngleich in der Anschaffung nicht billig, hilft auf die Dauer sparen. Sie können noch besser Sonderangebote (oder auch die Ernte Ihres Gartens) ausnützen und vor allem von geeigneten Gerichten (die in diesem Buch mit einem * versehen sind) doppelte Portionen kochen. Zum Einfrieren von Gerichten, die Kartoffeln enthalten, noch ein Wort: Beim Auftauen werden Kartoffeln, besonders wenn es sich um eine mehlige Sorte handelt, leicht grießelig. Dies beeinträchtigt jedoch m keiner Weise den Geschmack. Wenn Sie aber empfindlich sind, empfehlen wir Ihnen, eine festere Sorte zu wählen, die nicht so leicht zerkocht.

Übrigens haben roh eingefrorene Lebensmittel eine kürzere Garzeit als frisch verwendete.

Tiefkühlkost (zum Beispiel im Sommer Gemüse) wird mitunter preisgünstig angeboten. Dasselbe gilt für Konserven.

Vergessen Sie bei Ihrem Vorrat Kräuter und Gewürze nicht. Viele Gerichte bekommen erst durch sie die richtige Raffinesse. Nur müssen Sie hierbei klug wählen, denn allzu langes Lagern vermindert die Geschmacksintensität.

Ein kleiner Vorrat an Fertigsaucen ist immer von Nutzen.



Raffiniert würzen ist das A und O der sparsamen Küche

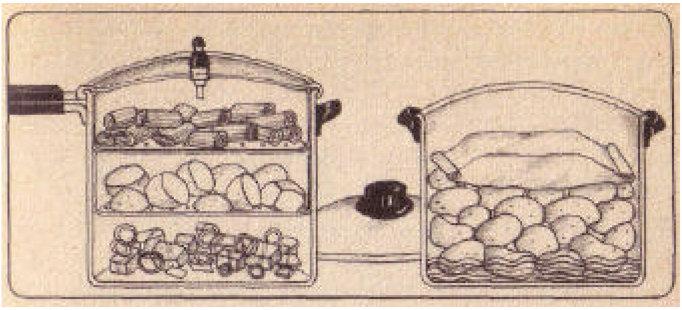
Sie sparen Zeit bei der Zubereitung und müssen Würzzutaten, die Sie nur selten brauchen, nicht einzeln kaufen.

Insgesamt richtet sich Ihr Vorrat nach Ihren ganz persönlichen Bedürfnissen. Wenn Sie ihn mit Bedacht zusammenstellen und genau so umfangreich halten, daß Sie nicht den Überblick verlieren, wird er Ihnen beim Sparen eine gute Hilfe sein.

So spart man beim Kochen

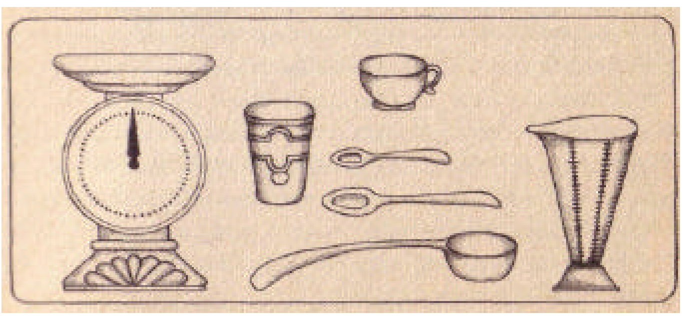
Sparen können Sie auch durch sachgemäße Zubereitung der Speisen. Beachten Sie dabei folgende Punkte:

- Wählen Sie immer die für die Kochstelle passenden Töpfe; zu große oder zu kleine Gefäße kosten mehr Energie.
- Nützen Sie bei Elektroplatten die Nachwärme aus oder schalten Sie eher ab.
- Verwenden Sie, wo möglich, einen Schnellkochtopf. Darin zubereitete Speisen benötigen wesentlich geringere Garzeit (bis ein Drittel). Außerdem kann mehreres im selben Topf gleichzeitig garen. Im Schnellkochtopf gekochte Gerichte sind wohlschmeckender und gesünder (Vitamine und Wertstoffe bleiben erhalten).



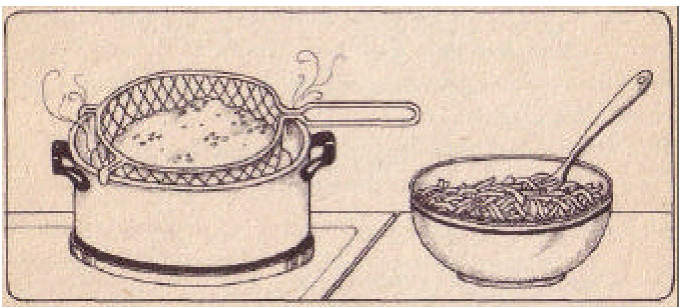
Sparsam kochen im Schnellkochtopf oder in Alufolie

• Garen Sie, auch wenn Sie keinen Schnellkochtopf haben, womöglich verschiedene Teile eines Menüs gemeinsam, zum Beispiel Fleisch, Fisch oder Gemüse, in Alufolie verpackt, auf den Kartoffeln.
• Garen Sie in kunststoffbeschichteten Töpfen, Pfannen und Formen, das spart Fett und Zeit beim Abwaschen.
• Brauchen Sie kochendes Wasser, so kommt es zugedeckt rascher zum Sieden.
• Nehmen Sie zum Abmessen immer dieselben Löffel, Tassen usw., dann haben Sie die Gewähr, daß alles immer gleich gut gelingt.



Richtige Meßgeräte garantieren gleichmäßig gutes Gelingen

• Verwenden Sie zum Einfetten von Gefäßen oder Fleisch, wenn angebracht, einen Pinsel; mit ihm läßt sich Fett viel sparsamer auftragen.
• Kaufen Sie sich zum Einfrieren nicht die billigsten Behälter. Es macht sich bezahlt, denn Sie können sie dann öfter verwenden.
• Überlegen Sie, ob Sie doppelte Portionen kochen können (zum Weiterverwenden oder Einfrieren). Ein Gulasch für 4 Personen braucht zum Beispiel 1 1/2 Stunden. Die vierfache Menge benötigt aber nicht etwa 6, sondern nur 2 Stunden.
• Bereiten Sie aus Resten raffiniert ein neues Gericht. Reste von Reis oder Nudeln können Sie auch über Wasserdampf im Sieb erwärmen.



Reste von Reis oder Nudeln schonend über Wasserdampf erwärmen

• Sparen Sie - nicht zuletzt - wertvolle Mineralstoffe und Vitamine, indem Sie Obst, Gemüse, Kartoffeln usw. rasch putzen und waschen (langes Liegen, besonders im Wasser, vermeiden), zugedeckt aufbewahren, nicht zu lange kochen und frische Kräuter erst kurz vor dem Servieren den Speisen zufügen.



Wie wir heute wissen, ist es wesentlich gesünder, die tägliche Nahrung auf vier bis fünf Mahlzeiten am Tag zu verteilen. Sogenannte Zwischenmahlzeiten oder Imbisse erhalten die Spannkraft und geistige Aktivität. Außerdem können die Hauptmahlzeiten dann etwas weniger reichlich ausfallen, wodurch anschließende Ermüdung vermieden wird. Ob körperlich oder geistig arbeitende Erwachsene oder auch Kinder - sie alle sollten jeden Tag mindestens einen Imbiß zu sich nehmen. Das kann eine Topfenspeise, ein Joghurt mit Brot, ein Salat oder Obst sein. Zu bevorzugen sind dabei vor allem eiweißhaltige Nahrungsmittel wie Milch, Topfen, Joghurt, Käse und Wurst. Vitamine und Mineralstoffe, die für eine ausgeglichene Ernährung ebenso wichtig sind, liefern Früchte und Salate. In den folgenden Rezepten finden Sie Anregungen für preiswerte Imbisse. Anschließend folgen schmackhafte Salate, die Sie als Zwischenmahlzeit oder Abendessen durch verschiedene Brotsorten vollwertig ergänzen können.

Pfälzer Schnitten

2 Eßl. Zwiebelwürfel • 4 Teel. Kronenöl • 20 dkg grobe Leberwurst • 2 Eßl. kleingehackte Petersilie • 2 Eßl. Milch • Salz • Knorr Aromat • Pfeffer • 4 Scheiben halbweißes Brot • geriebener Kren

Etwa 295 Kalorien (1230 Joule) pro Person

Die Zwiebelwürfel in dem heißen Kronenöl hell dünsten. Die zerkleinerte Leberwurst mit der Petersilie zufügen. Die Milch darübergießen. Mit Salz, Knorr Aromat und Pfeffer würzen. Unter Rühren erhitzen. Inzwischen die Brotscheiben toasten. Das Ragout mit Kren abschmecken und auf die Brote streichen. Heiß servieren.

Zwiebelschnitten

4 Scheiben Weißbrot • 2 dkg Butter • 1 größere Zwiebel • 2 dkg Frivissa • 6 Käsescheibletten • 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer

Etwa 300 Kalorien (1260 Joule) pro Person

Die Weißbrotscheiben dünn mit der Butter bestreichen. Die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und in dem heißen Frivissa glasig dünsten. Die Scheibletten schräg durchschneiden und die Brote mit den Dreiecken leicht übereinandergeschoben belegen. Mit Zwiebelringen garnieren, mit dem Pfeffer bestreuen und unter dem vorgeheizten Grill so lange überbacken, bis der Käse zu zerlaufen beginnt.

Dazu paßt Tomaten-, Gurken- oder Häuptelsalat.

Bild Seite 34.

Eier im Topfenbett

1/4 Salatgurke • 4 hartgekochte Eier • 20 dkg Magertopfen • 1/8 l Milch • 1/2 Teel. getrockneter Dill • Knorr Aromat • Salz • Pfeffer • Paprika • Worcestersauce
Etwa 155 Kalorien (650 Joule) pro Person

Die Gurke schälen und in kleine Stückchen schneiden. Die Eier schälen und in Scheiben schneiden. Im Wechsel auf einer Platte anrichten. Den Topfen mit der Milch und den Gewürzen zu einer cremigen Sauce rühren. Pikant abschmecken und über Gurke und Eier verteilen. Dazu paßt Weißbrot.

Gurkenfinesse

1/2 *Salatgurke • 3 Karotten • 1 kleine Paprikaschote 6 Eßl. Magertopfen • 2 Eßl. Milch • 2 Eßl. kleingeschnittener Schnittlauch • einige Tropfen flüssige Zwiebelwürze und Essig • Salz • Pfeffer • Knorr Aromat*
Etwa 70 Kalorien (290 Joule) pro Person

Die Salatgurke schälen. Die Karotten putzen. Beides in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote entkernen und in Streifen schneiden. Den Topfen mit der Milch und dem Schnittlauch cremig rühren. Mit den Gewürzen pikant abschmecken. Das Gemüse untermischen.

Dazu paßt halbweißes Brot mit Butter oder Margarine. Mit gekochten Kartoffeln verwandeln Sie den Imbiß in ein Hauptgericht.

Kalorienarmer Imbiß

1 Rettich • 1/4 kg Magertopfen • 1/4 Teel. Salz • 1/4 Teel. Kümmel • 1/4 Teel. Pfeffer • etwas Knorr Aromat
Etwa 65 Kalorien (270 Joule) pro Person

Den Rettich säubern, reißen und unter den Topfen rühren. Mit den Gewürzen pikant abschmecken.

Dazu passen Vollkornbrot und ein Apfel pro Person.

Variation: Den Topfen anstatt mit Rettich mit 1 geriebenen Apfel und 1 geriebenen Karotte vermischen. Die Gewürze dann weglassen.

Hüttenkäse-Mix

20 dkg Schinkenwurst • 2 Eßl. kleingeschnittener Schnittlauch • 1gestrichener Teel. Dillspitzen • 1/2 Teel. Salz Knorr Aromat • 4 Eßl. Joghurt • 1/4 kg Hüttenkäse
Etwa 220 Kalorien (920 Joule) pro Person

Die Schinkenwurst fein würfeln. Mit dem Schnittlauch, den Dillspitzen, dem Salz, dem Knorr Aromat, dem Joghurt und dem Hüttenkäse locker vermischen.

Dazu paßt Leinsamenbrot mit Butter.

Variation: Schinkenwurst, Kräuter, Salz und Knorr Aromat weglassen. Hüttenkäse nach Geschmack süßen und über Apfel- oder Birnenkompott anrichten.

Bild Seite 34.

Exoten-Äpfel

2 große saftige Äpfel • Zitronensaft • 1 Banane • 10 dkg Extrawurst • 2 Eßl. Mayonnaise • 2 Eßl. Milch oder Joghurt

Etwa 200 Kalorien (840 Joule) pro Person

Die Äpfel halbieren und so aushöhlen, daß man sie füllen kann. Mit Zitronensaft beträufeln. Die Banane schälen und ebenso wie die Wurst in Würfel schneiden. Etwas vom ausgehöhlten Apfelfleisch dazugeben. Die Mayonnaise mit der Milch oder dem Joghurt vermischen und zufügen. Die Äpfel damit füllen.

Sie können die Mayonnaise auch weglassen und dafür etwas mehr Joghurt nehmen.

Gebackener Camembert

4 Ecken gut gekühlter Camembert (nicht zu reif)
1-2 Eßl. Mehl • 1 Ei • 3-4 Eßl. Semmelbrösel • 2-3 Eßl. Kronenöl

Etwa 295 Kalorien (1230 Joule) pro Person

Die- gut gekühlten Camembertecken zuerst in dem Mehl, dann in dem verquirlten Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Die Käse-Ecken noch etwa 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Dann im heißen Kronenöl zu schöner Farbe backen. Das muß rasch geschehen, denn der Käse darf nicht zergehen.

Ein verblüffender und preiswerter Imbiß für Gäste, wenn Sie die Käse-Ecken auf einem Salatblatt anrichten.

Dazu paßt getoastetes Weißbrot oder Vollkornbrot.

Rettichtopfen in Tomaten

4 Tomaten • Salz • 1/8 kg Magertopfen • 1 Eßl. Milch 1-2 Eßl. geriebener Rettich • 1 Eßl. kleingeschnittener Schnittlauch oder Petersilie • Knorr Aromat • Paprika 4 Salatblätter
Etwa 40 Kalorien (170 Joule) pro Person

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden. Die Tomaten aushöhlen und mit Knorr Aromat bestreuen. Den Topfen mit der Milch cremig rühren, den Schnittlauch oder die Petersilie dazugeben und mit Salz und Paprika pikant würzen. In die Tomaten füllen. Die Deckel draufsetzen. Auf den Salatblättern anrichten.

Lachsröllchen

4 Scheiben Weißbrot • 4 gestrichene Teel. Butter oder Margarine • 4 hartgekochte Eier • 4 Scheiben Lachsersatz
Etwa 255 Kalorien (1070 Joule) pro Person

Die Weißbrotscheiben mit Butter oder Margarine bestreichen. Die Eier schälen und halbieren. Je eine Eihälfte auf eine Scheibe Lachs legen, einwickeln und auf den Brotscheiben anrichten. Die restlichen Eihälften kleinhacken und die Brote damit garnieren.

Eier-Leckerei

4 Salatblätter • 4 hartgekochte Eier • 4 Eßl. Tomatenketchup • 1Eßl. Joghurt • 1 Eßl. Mayonnaise • 1 Teel.

Zitronensaft • 1/2 Banane • 1 Eßl. geröstete Zwiebelwürfel
Etwa 225 Kalorien (940 Joule) pro Person

Die Salatblätter auf Teller verteilen. Die Eier schälen, vierteln und darauflegen. Das Tomatenketchup mit dem Joghurt, der Mayonnaise und dem Zitronensaft vermischen. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden, zufügen und die Mischung über die Eier geben. Mit Röstzwiebeln garnieren.
Dazu passen dunkles Brot (Vollkornbrot) und Milch.

Imbiß »Africana«

4 Scheiben Toastbrot • 4 gestrichene Teel. Butter 2 *Bananen •* 2 *Eßl. Marmelade • 2 Eßl. Joghurt • 1 Teel. Zitronensaft • einige Spritzer flüssige Madeirawürze*
Etwa 210 Kalorien (880 Joule) pro Person

Die Toastbrote mit der Butter bestreichen. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und schuppenartig darauflegen. Die Marmelade mit dem Joghurt vermischen, mit dem Zitronensaft und der Madeirawürze abschmecken und auf die Brote verteilen.

Imbiß-Eier »Mademoiselle«

5 *Eier • 6 Eßl. Semmelbrösel • 1/4 Teel. Cayennepfeffer*
1 Prise Salz • Frivissa
Etwa 200 Kalorien (840 Joule) pro Person

1 Ei roh versprudeln. Die 4 anderen Eier weich kochen, vorsichtig schälen, im rohen Ei und dann in den mit Cayennepfeffer und Salz vermischten Semmelbröseln so oft wenden, bis die Panade dick anhaftet. Frivissa erhitzen und die panierten Eier zu schöner Farbe backen. Dazu paßt getoastetes Weißbrot.

Semmeln mit Zwiebeltopfen

4 Semmeln • 1 Gewürzgurke • 30 dkg Magertopfen •
3 Eßl. Milch • 2 Eßl. Zwiebelwürfel • Senf oder geriebener Kren • Knorr Aromat
Etwa 220 Kalorien (920 Joule) pro Person

Die Semmeln aufschneiden. Die Gewürzgurke in Scheiben schneiden. Den Topfen mit der Milch cremig rühren. Die Zwiebelwürfel zufügen und den Topfen mit den Gewürzen pikant abschmecken. Dick auf die Semmelhälften streichen, mit den Gurkenscheiben garnieren und mit Knorr Aromat bestreuen.

Schachbrett-Happen

1 Rettich • 2 Ecken Schmelzkäse • 4 Scheiben Toastbrot •
4 Scheiben Pumpernickel • 4 gestrichene Teel. Butter Knorr Aromat
Etwa 310 Kalorien (1300 Joule) pro Person

Den Rettich waschen, schälen, in Scheiben schneiden und mit Knorr Aromat bestreuen. Den Käse ebenfalls in Scheiben schneiden. Je 2 Toast- und Pumpernickelscheiben mit Butter bestreichen. Die übrigen beiden Toast-

scheiben schuppenartig mit Rettich und die Pumpernickelscheiben dick mit Käse belegen. Auf die mit Rettich belegten Toastbrote die gebutterten Pumpernickelscheiben und auf die mit Käse belegten Pumpernickelscheiben die gebutterten Toastbrote legen. In gleichmäßige Quadrate schneiden und schachbrettartig anrichten.

Diese Happen schmecken, wenn Sie einmal Gäste haben, sehr gut zum Wein.

Leberwurst-Leckerei in Förmchen

4 etwa 1 1/2 cm dicke Scheiben grobe Leberwurst • Frivissa 6 Eßl. pürierte Tomaten oder Tomatenketchup • 1/2 Teel, Salz • 4 Eier • Paprika edelsüß

Etwa 390 Kalorien (1630 Joule) pro Person

Die Leberwurst in 4 mit Frivissa gefettete feuerfeste Förmchen geben. Darüber das Tomatenpüree und das Salz verteilen. Die Eier darüber aufschlagen. Die Förmchen mit Alufolie verschließen und im Wasserbad 15 Minuten kochen. Vor dem Auftragen mit Paprika bestreuen. Dazu paßt Toast.

Tomatenspeise »Cardinal«

4 Scheiben Weißbrot • 2 Ecken Schmelzkäse • Frivissa 1 kleine Dose geschälte Tomaten • Salz • Pfeffer • 4 Eier 4 EßL Wasser • 1 Eßl. kleingeschnittener Schnittlauch • etwas flüssige Zwiebelwürze • 3 Eßl. Semmelbrösel

Etwa 335 Kalorien (1400 Joule) pro Person

Die Weißbrotscheiben mit dem Käse bestreichen. In eine mit Frivissa gefettete flache Auflaufform legen. Die Tomaten zerkleinern, darüber verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier mit dem Wasser versprudeln. Den Schnittlauch und einen Hauch flüssige Zwiebelwürze zufügen. Das Ganze 20-30 Minuten im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 200°, Gasherd Stufe 4 oder 1/2 große Flamme) backen.

Bananen im Schinkenrock

4 dkg Frivissa • 4 Bananen • 1 Teel. Zitronensaft • 1/4 Teel. Paprika edelsüß • 4 Scheiben Schinken • 1—2 Teel. Senf
Etwa 250 Kalorien (1050 Joule) pro Person

Frivissa erhitzen. Die Bananen schälen und unter Wenden kurz darin braten. Aufpassen, daß sie nicht zerfallen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Paprika bestäuben. Die Schinkenscheiben leicht mit Senf bestreichen. Jede Banane in eine Scheibe Schinken wickeln und sofort anrichten.

Dazu paßt Häuptelsalat.

Mit Reis und einer Currysauce (Fertigprodukt) ist dies eine vollwertige Mahlzeit. Danach gibt es Vanillepudding, über Mandarinenspalten aus der Dose angerichtet.

Imbiß nach Franziska

35 *dkg Blutwurst • 1 gestrichener Eßl. Mehl • 3-4 dkg Frivissa • 1-2 kleinere Zwiebeln • 4 Semmeln • Salatblätter*
Etwa 590 Kalorien (2470 Joule) pro Person

Die Blutwurst in dickere Scheiben schneiden. Leicht mit Mehl bestäuben. In heißem Frivissa auf beiden Seiten knusprig braten. Inzwischen Zwiebel schälen, fein hacken, zufügen und bräunen. Die Semmeln halbieren, mit Salatblättern belegen und die Wurst-Zwiebel-Mischung darauf anrichten.

Auf Stocki Kartoffelpüree angerichtet oder unter Bratkartoffeln gemischt, wird es eine Hauptmahlzeit. Reichen Sie dann noch französischen Häuptelsalat (Rezept auf Seite 32) dazu.

Bückling-Eier

1 Bückling • 4 gestrichene Teel. Frivissa • 4 Eier • 1 Eßl. kleingeschnittener Schnittlauch • Knorr Aromat • Pfeffer • 4 Eßl. Milch oder Wasser
Etwa 225 Kalorien (940 Joule) pro Person

Den Bückling abziehen. Das Fleisch von den Gräten lösen und klein schneiden. In heißem Frivissa bei geringer Hitze kurz anbraten. Die Eier aufschlagen, mit Schnittlauch, Knorr Aromat, Pfeffer und Milch oder Wasser verquirlen. Über die Bücklingsstückchen verteilen und zugedeckt stocken lassen.

Dazu passen Schwarzbrot mit Butter oder Margarine und frischer Häuptelsalat.

Berliner Makkaronisalat

5 *dkg Hartkäse • 5 dkg Schinken oder Schinkenwurst •*
1 süßsaures Gurkerl • 1/4 kg kalte gekochte Fritsch Doppelgold •
4-Eier-Makkaroni kurz • 4 Eßl. Kronenöl • 3 Eßl. Essig • 1 Teel.
Senf • Salz • Pfeffer • Knorr Aromat
Etwa 410 Kalorien (1720 Joule) pro Person

Käse und Schinken in kleine Würfel oder Streifen, Gurkerl in Scheiben schneiden. Zu den Makkaroni geben. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsauce rühren. Über die Makkaronimischung verteilen, gut vermischen und durchziehen lassen.

Schwarzwälder Wurstsalat

20—30 *dkg Extra- oder Speckwurst • 15 dkg Emmentaler •*
1-2 EßL Zwiebelwürfel • 4-5 Eßl. Kronenöl • 2 Eßl. Essig •
Salz • Pfeffer • Knorr Aromat
Etwa 500 Kalorien (2090 Joule) pro Person

Wurst und Käse in Streifen schneiden. Mit den Zwiebelwürfeln vermischen. Für die Marinade die restlichen Zutaten verrühren, über die Wurst-Käse-Mischung gießen und gut vermischen.

Münchner Wurstsalat

20 dkg Extrawurst • 1 süßsaures Gurkerl • 3/4 Dose Fisolen •
2 Eßl. Zwiebelwürfel • 1 Teel. Senf • 2 Eßl. Kronenöl •
2 Eßl. Essig • Knorr Aromat
Etwa 230 Kalorien (960 Joule) pro Person

Wurst und Gurkerl in Würfel oder Streifen schneiden. Fisolen und Zwiebelwürfel dazugeben. Senf mit Kronenöl, Knorr Aromat und Essig verrühren, über die Salatzutaten gießen, gut mischen und durchziehen lassen.

Zusammen mit Bratkartoffeln ergibt der Salat ein ausreichendes Mittagsmahl.

Salat »Regina«

1 Häuptelsalat • 1 Apfel • 1 Banane • 1—2 süßsaure Gurkerl • 2 Eßl. Kronenöl • 2 Eßl. Essig • Salz • 1 Prise Zucker • Knorr Aromat

Etwa 90 Kalorien (380 Joule) pro Person

Die Salatblätter waschen, gut abtropfen lassen und dann stark zerkleinern. Den Apfel schälen, vierteln, das Kernhaus entfernen und die Viertel in dünne Scheiben schneiden. Die Banane schälen und in kleine Stücke schneiden. Gurkerl ebenfalls klein schneiden. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade rühren und würzig abschmecken. Über die Salatzutaten geben und gut vermischen.

Fenchelsalat

1 Fenchelknolle • 1 Karotte • 1 kleiner Häuptelsalat 1 Becher Joghurt • 1 Eßl. Tomatenketchup • 2 Eßl. Essig Salz • Knorr Aromat

Etwa 75 Kalorien (310 Joule) pro Person

Die Fenchelknolle waschen, harte Außenblätter entfernen und die Knolle in feine Streifen schneiden. Die Karotte putzen,

waschen, grob reiben und dazugeben. Den Häuptelsalat waschen, die Blätter zerkleinern und zum Fenchel geben. Aus den restlichen Zutaten eine pikante Salatsauce rühren. Über die Salatzutaten gießen und mischen.

Französischer Häuptelsalat

1 Häuptelsalat • 2 Tomaten • 1 süßsaures Gurkerl • 2-3 Eßl. Französische Salatsauce (Fertigprodukt) • 1 Eßl. kleingeschnittener Schnittlauch • 1 Eßl. geriebener Käse
Etwa 100 Kalorien (420 Joule) pro Person

Den Häuptelsalat waschen und die Blätter zerkleinern. Die Tomaten und das Gurkerl in kleine Stücke schneiden. Die Salatsauce darüber verteilen. Alles locker mischen. Schnittlauch und Käse darüberstreuen.

Römischer Gurkensalat

1 Salatgurke • 2 rote Paprikaschoten • 15 dkg gekochtes Hübnerfleisch • 1 Zwiebel • 2 Eßl. Weinessig • 1/2 Teel. Salz • etwas Knorr Aromat • 1/2 Teel. Pfeffer • 1 Teel. scharfer Senf • 4 Eßl. Kronenöl • einige Dillspitzen
Etwa 170 Kalorien (710 Joule) pro Person

Die Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, Rippen und Kerne entfernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zu den Gurkenscheiben geben. Hühnerfleisch in kleine Würfel schneiden und auch dazugeben. Zwiebel schälen, in Ringe schnei-



Schmackhafte Salate, vorzüglich geeignet als Zwischenmahlzeiten
und Abendessen (Rezepte Seite 30-40)



oben Zwiebelschnitten (Rezept Seite 20)
unten Hüttenkäse-Mix (Rezept Seite 22)

den. Weinessig, Salz, Knorr Aromat, Pfeffer, Senf und Kronenöl zu einer pikanten Salatsauce rühren, über die Salatzutaten gießen und mischen. Mit Zwiebelringen und Dillspitzen garnieren. Ein erfrischender Imbiß.

Rettichsalat nach Beatrix

*2 größere Rettiche • 1/4 Salatgurke • Salz • Knorr Aromat •
1 Becher Joghurt • Pfeffer • 1Teel. getrocknete Salatkräuter •
1 Eßl. Paprikastreifen aus dem Glas*
Etwa 50 Kalorien (210 Joule) pro Person

Die Rettiche und die Gurke waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden, salzen und mit Knorr Aromat bestreuen. Joghurt mit etwas Pfeffer und den Salatkräutern verquirlen. Mit den Salatzutaten vermischen und mit Paprikastreifen garnieren.

Mit Bratkartoffeln eine gute Mittagsmahlzeit.

Eiersalat »Bellevue«

4 hartgekochte Eier • 5 dkg Brunnenkresse oder 10 dkg Vogerlsalat • 4 Eßl. Mayonnaise • 2 Eßl. Joghurt 1Teel. Worcestersauce • 1 gestrichener Teel. Paprika • 1/2 Teel. geriebener Kren • Knorr Aromat
Etwa 325 Kalorien (1360 Joule) pro Person

Die Eier schälen, in Würfel oder Scheiben schneiden. Brunnenkresse waschen, abtropfen lassen und dazugeben. Wird Vogerlsalat vorgezogen, dann ebenfalls waschen, abtropfen

lassen und zu den Eischeiben geben. Für die Salatsauce die Mayonnaise mit Joghurt, Knorr Aromat und allen Gewürzen verrühren. Über den Salat verteilen.

Ein herzhafter und gesunder Imbiß, wenn Sie den Salat auf Schwarzbrotecken anrichten.

Karottensalat

40 dkg Karotten • 2 Eßl. Kronenöl • 3 Eßl. Kräuteressig Salz • 1/2 Teel. Zucker • Knorr Aromat
Etwa 70 Kalorien (290 Joule) pro Person

Die Karotten putzen, waschen und grob reiben. Aus den übrigen Zutaten eine Salatsauce rühren und würzig abschmecken. Über die Karotten gießen, gut mischen und durchziehen lassen.

Grüner Reissalat

2 Tassen körnig gekochter Reis • 1 kleine Dose grüne Erbsen • Salz • 1/2 Teel. Curry • Knorr Aromat • 3 Eßl. Kronenöl • 2 Eßl. Essig
Etwa 245 Kalorien (1030 Joule) pro Person

Den Reis unter die abgetropften Erbsen mischen. Aus den übrigen Zutaten eine Salatsauce rühren, darübergießen und vermischen. Würzig abschmecken.

Flämischer Chicoreesalat

3 Stauden Chicoree • 2 Äpfel • 1 Eßl. Salatmayonnaise • 2 Eßl. Magertopfen • 1 Eßl. Tomatenketchup • Knorr Aromat • Salz und Zucker nach Geschmack
Etwa 100 Kalorien (420 Joule) pro Person

Die Chicoreestauden putzen und waschen. Den Strunk unten etwa 1/2 cm dick abschneiden und den bitteren Kern tief herausschneiden. Die Stauden in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kernhaus entfernen. Die Apfelstücke in Stifte schneiden und zum Chicoree geben. Die Salatmayonnaise mit dem Topfen und dem Tomatenketchup vermischen, mit Salz, Knorr Aromat und Zucker abschmecken und über den Salatzutaten verteilen.

Salat »Etienne«

2—3 größere gekochte rote Rüben • 2 Äpfel • 1/10 l Kondensmilch • 2 Teel. Kronenöl • 1/2 Teel. geriebener Kren • 1 Prise Zucker
Etwa 95 Kalorien (400 Joule) pro Person

Die roten Rüben in Stifte oder kleine Stücke schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kernhaus entfernen und die Viertel in Scheiben schneiden. Zu den roten Rüben geben. Die Kondensmilch mit dem Kronenöl, dem Kren, dem Zucker und dem Knorr Aromat schaumig schlagen und darüber verteilen.

Dazu paßt Weißbrot besonders gut.

Ochsenmaulsalat

1/2 *kg ungewürztes Ochsenmaul (vom Fleischhauer in Scheiben geschnitten) • 3 Eßl. Zwiebelwürfel • 3 Eßl. Kronenöl • 2 Eßl. Essig • Salz • Pfeffer • Knorr Aromat*
Etwa 190 Kalorien (800 Joule) pro Person

Das in Scheiben geschnittene Ochsenmaul mit den Zwiebelwürfeln in eine Schüssel geben. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade rühren und unter das Fleisch mischen. Gut durchziehen lassen.

Skandinavischer Krautsalat

1/2 *kg Kraut • 1/4 l Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) • 2 Karotten • 1 Apfel • 3 Eßl. Kronenöl • 2 Eßl. Essig Salz • Pfeffer • 1 Prise Zucker • 1/2 Teel. Kümmel*
Etwa 120 Kalorien (500 Joule) pro Person

Die äußeren Blätter vom Kraut entfernen. Den Kopf vierteln und den Strunk herausschneiden. Das Kraut unter fließendem Wasser waschen und dann in Streifen schneiden. In der Brühe kurz zum Kochen bringen. So ist das Kraut leichter verdaulich. Die Karotten putzen, den Apfel schälen und entkernen. Beides in Stifte schneiden und zum Kraut geben. Für die Marinade die restlichen Zutaten verrühren, unter den Salat mischen und würzig abschmecken. Gut durchziehen lassen.

Mit Röstkartoffeln oder abgeschmalzenen Fritsch Eierteigwaren ein gutes Hauptgericht.

Wiener Kartoffelsalat

1/2 kg Kartoffeln • 1 Paar Frankfurter • 1 kleine Dose grüne Erbsen • 1—2 Eßl. Zwiebelwürfel • 10 dkg Salatmayonnaise • 2-3 Eßl. Joghurt • scharfer Senf • Knorr Aromat
Etwa 320 Kalorien (1340 Joule) pro Person

Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Frankfurter in Scheiben schneiden und mit Erbsen und Zwiebelwürfeln zu den Kartoffeln geben. Die Mayonnaise mit Joghurt, Knorr Aromat und Senf verrühren und die Salatzutaten daruntermischen.

Variation: Dieser Salat schmeckt auch mit Essig und Kronenöl sehr gut.

Kartoffelsalat mit Champignons

30 dkg frische Champignons • 4 gestrichene Teel. Frivissa Salz • 1/2 kg Kartoffeln • 4 Eßl. Salatmayonnaise • 4 Eßl. Milch • 1 Eßl. Tomatenketchup • Pfeffer
Etwa 395 Kalorien (1650 Joule) pro Person

Die Champignons putzen, waschen, abtropfen lassen und blättrig schneiden. In heißem Frivissa etwa 4 Minuten dünsten. Salzen und kalt werden lassen. Die Kartoffeln kochen, schälen, in Scheiben schneiden und zu den Champignons geben. Die Mayonnaise mit Milch, Ketchup und Pfeffer vermischen, über die Salatzutaten verteilen und daruntermengen.

Salat »Melanie«

1/2 kg Kartoffeln • 1/2 Sellerieknolle • 5 dkg Hartkäse •
1 Apfel • 1/2 Teel. Senf • 3-4 Eßl. Kronenöl • 2 Eßl. Essig
Salz • Knorr Aromat
Etwa 225 Kalorien (940 Joule) pro Person

Die Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Sellerieknolle halbweich kochen, ebenfalls schälen und wie den Käse in Stifte schneiden. Den Apfel schälen und vierteln. Das Kernhaus entfernen und die Viertel in dünne Scheiben schneiden. Alles gut vermischen. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsauce rühren, darübergießen und mischen. Gut durchziehen lassen.

Klostersalat

1 Salzhering • 1-2 säuerliche Äpfel • 2 süßsaure Gurkerl •
5 gekochte Kartoffeln • 1 Tasse gewürfelte rote Rüben •
1 Becher Joghurt • 1 Teel. Senf • Salz • Pfeffer
Etwa 225 Kalorien (940 Joule) pro Person

Den Hering ausnehmen, entgräten, 3 Stunden gut wässern und in kleine Stücke schneiden. Die Äpfel schälen und entkernen. Gurkerl, Äpfel und Kartoffeln würfeln. Die roten Rüben dazugeben. Joghurt mit den Gewürzen pikant abschmecken und mit den Salatzutaten vermischen.



Bei den Suppen unterscheiden wir zwischen leichten Vorsuppen, die sich zeit- und geldsparend aus vielerlei Päckchen, Beuteln und Würfeln bereiten lassen, und den sättigenden Suppengerichten. Diese ergeben ebenso wie die im folgenden Kapitel anschließenden Eintöpfe schmackhafte Hauptmahlzeiten. Wer mag, kann zuvor einen leichten Salat reichen oder danach mit einem Dessert ergänzen.

Suppen und Eintöpfe sind heute sehr beliebt. In ihnen kommt die gute alte Hausmannskost wieder zu Ehren. Außerdem lassen sich vor allem Eintopfgerichte auch mit Resten sparsam und köstlich zugleich bereiten. Hier kommt es besonders auf die richtige Würze an. Wie ein Eintopf manchmal die geschwächte Haushaltskasse retten kann, so sind raffinierte Suppen aber auch geeignete Imbisse oder beliebter Abschluß für Partys und andere Einladungen.

Gebundene Suppe mit Wurst*

3 dkg Frivissa • 3 dkg Mehl • 3/4 l Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) • 10 dkg Extrawurst • Salz • Pfeffer Essig • 1 Eßl. geröstete Zwiebelwürfel
Etwa 190 Kalorien (800 Joule) pro Person

Frivissa erhitzen, das Mehl dazugeben, kurz andünsten und unter Rühren mit der Fleischbrühe auffüllen. 10 Minuten kochen lassen. Die Extrawurst in kleine Stücke schneiden und auch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Spur Essig abschmecken. Die Suppe mit Zwiebelstückchen bestreut anrichten.

Variationen für gebundene Suppe

• 1 Tasse aufgetaute Tiefkühlerbsen oder 2 Eßlöffel kleingeschnittene Champignons als Einlage in die Suppe geben. Mit kleingehackter Petersilie bestreuen (Bild Seite 51).
• Einen mit 4 Eßlöffeln Milch versprudelten Eidotter unter die nicht mehr kochende Suppe rühren. Mit kleingehackter Petersilie bestreuen.
• 3 Eßlöffel geröstete Zwiebelwürfel und 2 Eßlöffel geröstete Speckwürfel in die Suppe geben.
• Salatgurkenstückchen und 2-3 Eßlöffel gekochten Reis unter die Suppe rühren.
• 2 Eier mit Milch versprudeln, braten, in Streifen schneiden und in die mit Curry gewürzte Suppe geben.
• 1/8 kg aufgetauten Tiefkühlspinat in die Suppe geben und mit Muskatnuß abschmecken.

Basler Suppe*

3 dkg Frivissa • 3 dkg Mehl • 3/4 l Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) • 3 Eßl. geriebener Käse • Knorr Aromat • Salz • 2 Eßl. kleingeschnittener Schnittlauch
Etwa 145 Kalorien (600 Joule) pro Person

Frivissa erhitzen, das Mehl dazugeben, dunkel bräunen. Unter Rühren mit der Fleischbrühe auffüllen und 15 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Den Käse darunter rühren, mit Knorr Aromat und Salz abschmecken und den Schnittlauch darüberstreuen.

Ungarische Suppe

1 l Wasser • 1 Päckchen Knorr Gulaschsuppe • 10 dkg Leberkäse • 1-2 Scheiben Weißbrot • Frivissa
Etwa 190 Kalorien (790 Joule) pro Person

Das Wasser erhitzen und die Gulaschsuppe nach Anweisung zubereiten. Den Leberkäse in kleine Würfel schneiden, unter die Suppe mischen und kurz mitkochen lassen. Das Brot in Würfel schneiden, in wenig Frivissa rösten und auf die Suppe streuen.

Bouillon mit Semmelnockerln

2 *Eier • 5 dkg Semmelbrösel • 1 Teel. Zwiebelwürfel Salz • Pfeffer • 1 l Wasser* • 2 *Einzelwürfel Knorr Hühnersuppe • 1 Eßl. feingehackte Petersilie*
Etwa 105 Kalorien (440 Joule) pro Person

Die Eier versprudeln, mit den Semmelbröseln und den Zwiebelwürfeln vermischen, salzen und pfeffern. Die Nockerlmasse 8-10 Minuten beiseite stellen. Indessen das Wasser zum Kochen bringen und die Suppenwürfel nach Vorschrift darin auflösen. Mit einem Teelöffel von der Masse kleine Nockerl abstechen und in die Suppe geben. 8 Minuten ziehen lassen. Mit der Petersilie bestreuen.

Variationen für klare Fleisch- oder Hühnerbrühe

Fleisch- oder Hühnerbrühe nach Vorschrift bereiten und wie folgt variieren:

- 2 Ecken zerkleinerten Schmelzkäse in der Suppe zergehen lassen. Mit gerösteten Weißbrotwürfeln anrichten.
- 4 gekochte, in Scheiben geschnittene Knödel und 2 geschälte, in Würfel geschnittene Tomaten in die Suppe geben.
- 2 Eßl. gekochten Reis darunterrühren. Aus einer Bratwurst kleine Mengen der Fülle in die Suppe drücken und etwa 8 Minuten ziehen lassen.
- 1 geriebene Karotte und gekochte Fritsch Doppelgold 4-Eier-Fadennudeln in die Suppe geben.
- Gekochten, passierten Sellerie als Einlage in die Suppe geben und mit kleingeschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Egerländer Suppe*

1/2 kg Kartoffeln • Salz • 1 l Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) • 10 dkg Schinkenspeck • 4 Eßl. Zwiebelwürfel 1-2 Teel. Sojasauce • Majoran • Pfeffer

Etwa 210 Kalorien (880 Joule) pro Person

Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in Salzwasser kochen. Das Kochwasser abgießen und die Kartoffeln mit dem Schneebesen cremig rühren. Mit der Fleischbrühe verdünnen. Den Speck in kleine Streifen schneiden. Mit den Zwiebelwürfeln knusprig rösten und unter die Suppe mischen. Mit Sojasauce, Majoran und Pfeffer pikant abschmecken.

Veränderte römische Suppe

1 Sackerl Italienische Gemüsesuppe • 5 dkg Speck • 2 Eßl. Zwiebelwürfel • 2 Eßl. geriebener Käse
Etwa 185 Kalorien (770 Joule) pro Person

Die Gemüsesuppe nach Anweisung zubereiten. Den Speck würfeln und mit den Zwiebelwürfeln hell bräunen. Über die Suppe verteilen. Am Schluß den Käse darüberstreuen.

Kartoffelsuppe mit Gurke

1 l Wasser • 1 Sackerl Kartoffelsuppe • 1/4 Salatgurke •
2 Eßl. gehackter Dill oder l Eßl. getrocknete Dillspitzen
1 Paar Frankfurter
Etwa 160 Kalorien (670 Joule) pro Person

Kartoffelsuppe nach Anweisung zubereiten. Die Salatgurke schälen, halbieren und eventuell die Kerne entfernen, dann in kleine Stücke schneiden. In die Suppe

geben. Mit Dill abschmecken. Frankfurter in Scheiben schneiden, ebenfalls in die Suppe geben und warm werden lassen.

Bild Seite 51.

Suppe »Springtime«*

2 Eßl. Zwiebelwürfel • 3 Eßl. Kronenöl • 1 Sackerl Kartoffelstippe • 1 l Wasser • 1 grüne Paprikaschote 2 Eßl. kleingehackte Kräuter

Etwa 120 Kalorien (500 Joule) pro Person

Die Zwiebelwürfel in dem heißen Kronenöl hell bräunen. Die Kartoffelsuppe nach Vorschrift bereiten. Die Paprikaschote vierteln, von Rippen und Kernen befreien, waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebelwürfel und Paprikastreifen in die Suppe geben. Mit den Kräutern bestreuen.

Erbsensuppe »Alfrede«

1 Sackerl Grünerbsensuppe mit Schinken • 5 dkg Corned beef • Thymian • 1 Lorbeerblatt • 1 gekochte Kartoffel • einige Tropfen flüssige Zwiebelwürze • 5 dkg Speck

Etwa 205 Kalorien (860 Joule) pro Person

Die Erbsensuppe nach Vorschrift zubereiten. Das Corned beef in kleine Stücke schneiden. Mit einer Spur Thymian und dem Lorbeerblatt zur Suppe geben. Die Kartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden und in der

Suppe erwärmen. Mit Zwiebelwürze abschmecken. Den Speck würfeln. Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit den Speckwürfeln bestreuen.

Italienische Fischsuppe

1 l Wasser • 1 Sackerl Tomatencremesuppe • 10 dkg gekochter Rotbarsch oder Kabeljau (Rest) • flüssige Zwiebel- oder Knoblauch würze • geröstete Weißbrotwürfel • 2 Eßl. kleingehackte Petersilie
Etwa 120 Kalorien (500 Joule) pro Person

Tomatencremesuppe nach Anweisung zubereiten. Den Fisch in kleine Stücke schneiden und in der Suppe erhitzen. Mit ein paar Tropfen Zwiebelwürze oder einem Spritzer Knoblauchwürze abschmecken. Die Brotwürfel und die Petersilie darüberstreuen. Bild Seite 51.

Kartoffelsuppe »liebliche Art«

2 *Ecken Schmelzkäse • 3/4-l l Wasser • 1 Sackerl Kartoffelsuppe*
Etwa 125 Kalorien (520 Joule) pro Person

Den Schmelzkäse in kleine Stücke schneiden. In das kochende Wasser geben. Gut umrühren. Den Inhalt der Packung Kartoffelsuppe mit dem Schneebesen einrühren und aufkochen lassen.

Variationen für Kartoffelsuppe

• Den Käse weglassen und 3 Eßlöffel mit Milch angerührten Magertopfen unter die Suppe mischen.
• Aus einer Bratwurst kleine Mengen der Fülle in die Suppe drücken und 5-10 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.

Suppe »Ultimo«*

3/4 *l Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) • 1 1/2 gehäufte Teel. Stärkemehl • 4 Eßl. kalte Milch • 2 Eier • 2 Eßl. geriebener Käse • 2 Eßl. geröstete Zwiebelwürfel*
Etwa 105 Kalorien (440 Joule) pro Person

Die Fleischbrühe zum Kochen bringen. Das Stärkemehl mit der Milch verrühren und die Suppe damit binden. Die Eier versprudeln und darunterrühren. Die Suppe mit dem Käse und den Zwiebelwürfeln bestreut anrichten.

Buttermilch-Kaltschale

3/4 l Buttermilch • 2 gestrichene Eßl. Zucker • 2 Eßl. Marmelade • 2 Bananen • 2 Eßl. Semmelbrösel • Zimt-Zucker
Etwa 205 Kalorien (860 Joule) pro Person

Die Buttermilch mit dem Zucker und der Marmelade versprudeln. Die Bananen schälen, in dünne Scheiben schneiden und dazugeben. Die Semmelbrösel mit Zimt-Zucker vermischen und darüberstreuen. Gut gekühlt reichen.

Holsteiner Suppentopf*

2 Eßl. Kronenöl • 2 Eßl. Zwiebelwürfel • 1/2 l Wasser • 2 Einzelwürfel Knorr Goldaugen-Rindsuppe • 20 dkg tiefgefrorenes Seelachsfilet • 2 geschälte Tomaten (Dose) • 2 gestrichene Teel. Paprika edelsüß • 1 Eßl. kleingehackte Petersilie

Etwa 110 Kalorien (460 Joule) pro Person

Kronenöl erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin hell rösten. Das Wasser zugießen, die Suppenwürfel und das Fischfilet dazugeben und garen. Die Tomaten vierteln und kurz mitkochen lassen. Mit Paprika abschmecken. Vor dem Anrichten Petersilie darüberstreuen.

Porreetopf

5 *Stangen Porree* • 35 *dkg Extrawurst* • *4 dkg Frivissa* • *1/2 Dose Tomatencremesuppe* • *Milch*

Etwa 515 Kalorien (2160 Joule) pro Person

Die Porreestangen putzen, waschen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Die Wurst in Würfel oder Streifen schneiden. Frivissa erhitzen und die Porree- und Wurststücke bei geringer Hitze 5-8 Minuten dünsten. Die Tomatencremesuppe zugießen. Die Dose bis zum Rand mit Milch füllen. Die Milch ebenfalls dazugießen. Das Gemüsegericht bei geringer Hitze etwa 20 Minuten mehr ziehen als kochen lassen.

Dazu passen Salzkartoffeln, vorher gibt es Spargelcremesuppe.

Bild Seite 52.

Fiakertopf

1 l Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) • 1 Paket tief-gefrorenes Suppengemüse • 1/1 Dose Ravioli - 2 Eßl. geröstete Zwiebelwürfel
Etwa 515 Kalorien (2160 Joule) pro Person

Die Fleischbrühe erhitzen, das Suppengemüse zufügen und garen. Die Ravioli daruntermischen und erwärmen. Mit den gerösteten Zwiebelwürfeln bestreut anrichten.

Pommerscher Erbseneintopf

1 Sackerl Knorr Golderbsensuppe mit Speck • 1 1/4 l Wasser • 1/8 kg Sauerkraut • 10 dkg grobe geräucherte Mettwurst
Etwa 340 Kalorien (1420 Joule) pro Person

Die Erbsensuppe mit dem Wasser nach Anweisung zubereiten. Das Sauerkraut mit einer Gabel lockern und die Mettwurst kleinschneiden. Zum Eintopf geben und alles garen.

Westfälisches Blindhuhn

10 dkg durchwachsener Speck • 2 Äpfel oder Birnen • 1 1/4l Wasser • 1 Paket Bohneneintopf • Salz • 2 Eßl. Joghurt Etwa 460 Kalorien (1930 Joule) pro Person

Den Speck in Würfel schneiden. Die Äpfel oder Birnen schälen, vierteln, entkernen und in größere Würfel schneiden. Die Speckwürfel anbraten, dann die Apfel- oder



oben Kartoffelsuppe mit Gurke (Rezept Seite 45)
unten italienische Fischsuppe (47), gebundene Suppe (42)


Porreetopf (Rezept Seite 49)

Birnenwürfel zufügen. Mit dem Wasser auffüllen. Den Bohnen-Eintopf dazugeben. 25 Minuten kochen, ab und zu umrühren. Salzen und das verquirlte Joghurt darauf anrichten.

Danach paßt Schokoladepudding.

Linseneintopf mit Corned beef*

2 Eßl. Zwiebelwürfel • 3 dkg Frivissa • einige Tropfen flüssige Knoblauchwürze • 20 dkg Corned beef • 2 Eßl. Tomatenmark • Knorr Aromat • Salz • Pfeffer • 1 1/2 l Wasser • 1 Paket Linsen-Eintopfsuppe • 5 mit der Schale gekochte Kartoffeln

Etwa 360 Kalorien (1510 Joule) pro Person

Die Zwiebelwürfel in dem heißen Frivissa anbraten. Die flüssige Knoblauchwürze darübergeben. Das Corned beef zerkleinern, mit dem Tomatenmark darunterrühren und mit Knorr Aromat, Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Wasser auffüllen und die Linsen-Eintopfsuppe nach Anweisung zubereiten. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in der Suppe erhitzen. Würzig abschmecken. Danach paßt Kompott.

Eintopf »Miracle«*

2 Äpfel • 3 dkg Frivissa • 3/4 kg feinnudelig geschnittenes Blaukraut • 1 Prise Zimt • 1 l Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) • Essig • Salz • 3/4 kg Kartoffeln • 1 Paar Frankfurter

Etwa 350 Kalorien (1470 Joule) pro Person

Die Äpfel schälen, vierteln, das Kernhaus entfernen und die Viertel in dünne Scheiben schneiden. In dem heißen Frivissa leicht musig dünsten. Das Blaukraut und den Zimt zufügen. Mit der Rindsuppe auffüllen. Wenig Essig und etwas Salz unterrühren. Blaukraut 30 Minuten dünsten. Indessen die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Dazugeben und weitere 30 Minuten kochen. Würzig - am besten süßsauer - abschmecken. Frankfurter in Scheiben schneiden und unter den Eintopf mischen.

Veränderter Pot-au-feu*

1/4 kg Karotten • 1 kleiner Krautkopf • 2 l Knorr Hühnersuppe • 1/2 kg Kartoffeln • Reste eines Suppenhuhnes (20 dkg) • Salz • Muskatnuß • 1 Eßl. kleingehackte Petersilie
Etwa 345 Kalorien (1440 Joule) pro Person

Die Karotten schaben, waschen und in Scheiben schneiden. Den Krautkopf von schlechten Blättern befreien, halbieren, den Strunk herausschneiden, das Kraut in Streifen schneiden und zu den Karotten geben. Mit der Hühnerbrühe auffüllen und 20 Minuten kochen. Die Kartoffeln schälen, würfeln, zufügen und noch 30 Minuten kochen. Das Geflügelfleisch kleinschneiden und ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Muskatnuß würzig abschmecken und mit der Petersilie bestreuen.

Variation: Statt Hühnerfleisch können Sie kleingeschnittene Wurst verwenden.

Busecca* (italienisches Eintopfgericht)

1 Zwiebel • 1/2 kg gekochte Kutteln • 1/2 kg Kartoffeln 3 dkg Frivissa • 1 1/2—2 l Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) • 1/1 Dose Mischgemüse • Salz • Pfeffer
Etwa 295 Kalorien (1230 Joule) pro Person

Die Kutteln in Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen und kleinschneiden. Frivissa erhitzen. Die Zwiebelstückchen hell bräunen. Die Kuttelstreifen und die Kartoffelwürfel zufügen. Mit der Fleischbrühe auffüllen. 15 Minuten kochen. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Variation: Die Kartoffeln weglassen und 15-20 dkg gekochte Fritsch Eier-Teigwaren oder 2 Tassen gekochten Reis daruntermischen.

Amerikanischer Eintopf*

1/4 kg Karotten • 2 l Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) • 1/4 kg Fritsch Superfaden 6-Eier-Nudeln • 1 Paar Frankfurter • 20 dkg Faschiertes • 3 dkg Frivissa • Salz • Pfeffer • Paprika
Etwa 565 Kalorien (2370 Joule) pro Person

Die Karotten schaben, waschen, in Stifte schneiden und in der Rindsuppe 20 Minuten kochen. Die Fritsch Fadennudeln zufügen und ebenfalls weich kochen. Frankfurter in Scheiben schneiden und zufügen. Das Faschierte in einer Pfanne mit heißem Frivissa 5 Minuten unter Wenden braten. Unter den Eintopf mischen. Vorsichtig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Gemüsegulasch mit Schweinsbauch

*1/4 kg Scbweinsbaucb • 1 gestrichener Teel. Salz • 3 Eßl. Zwiebelwürfel • 4 Eßl. Kronenöl • 1 1/2 l Wasser •
1 Salatgurke • 1/2 kg Kartoffeln • 4 geschälte Tomaten
Pfeffer*
Etwa 450 Kalorien (1880 Joule) pro Person

Das Fleisch waschen und abtrocknen. Die Zwiebelwürfel in dem heißen Kronenöl kurz anbraten. Das Wasser erhitzen, das Fleisch, das Salz und die Zwiebelwürfel zufügen und etwa 30 Minuten kochen. Indessen die Gurke schälen, halbieren und ohne Kerne in größere Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Gurken- und Kartoffelwürfel zum Fleisch geben und weitere 20 Minuten dünsten lassen. Zuletzt die Tomaten dazugeben. Mit Pfeffer würzig abschmecken.

Je nach Geschmack kann man auch versprudeltes Joghurt darübergeben.

Debreziner Eintopfsuppe

*3 Zwiebeln • 5 dkg Speck • 1 kleine Dose Sauerkraut •
1 l Wasser • 1 Paket Erbsen-Eintopfsuppe • 1 Paar Debreziner*
Etwa 430 Kalorien (1800 Joule) pro Person

Die Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Den Speck in Würfel schneiden. Beides hell bräunen. Das gelockerte Sauerkraut daruntermischen und etwa 10 Minuten dünsten. Das Wasser zugießen und die Erbsen-Eintopfsuppe nach Anweisung zubereiten. Die Debreziner in Scheiben schneiden und mitkochen lassen.

Sauerkrautgericht nach Art der Magyaren*

3 Eßl. Zwiebelwürfel • 4 Eßl. Kronenöl • 1/1 Dose Sauerkraut • 30 dkg Schweinsbauch • 1 gestrichener Teel. Paprika edelsüß • 1 Prise Salz • 1/4 Teel. Kümmel • 3-4Wacholderbeeren • 3/8 l Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) • 1/2 kg Kartoffeln
Etwa 555 Kalorien (2320 Joule) pro Person

Die Zwiebelwürfel in dem heißen Kronenöl hell dünsten. Das gelockerte Sauerkraut zufügen. Schweinsbauch waschen, abtrocknen und ebenfalls dazugeben. Den Paprika, das Salz, den Kümmel und die Wacholderbeeren zufügen. Mit der Brühe auffüllen und 30 Minuten kochen lassen. Die Kartoffeln schälen, in kleinere Würfel schneiden, auf das Kraut geben und weitere 20 Minuten garen. Würzig abschmecken.

Wurstgulasch »Hausmacherart«*

1 kg Kartoffeln • 1/4 kg Karotten • 2-2 1/2 *l Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel)* • 2 *Knacker • Salz • Pfeffer • 1 Eßl. feingehackte Petersilie* • 2 *Eßl. geröstete Zwiebelwürfel*
Etwa 420 Kalorien (1760 Joule) pro Person

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Karotten schaben, waschen und in Scheiben schneiden. Zu den Kartoffeln geben. Mit der Rindsuppe auffüllen und etwa 25 Minuten kochen lassen. Die Knacker (ohne Haut) klein-schneiden und in den letzten 10 Minuten zufügen. Das Gulasch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie und die Zwiebelwürfel darüber verteilen.

Wochenendtopf*

4 Eßl. Zwiebelwürfel • 5 Eßl. Kronenöl • 15 dkg Leberwurst • 1 1/2 l Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) 4-5 Kartoffeln • 15 dkg Reis • 3 Eßl. Tomatenketchup Thymian • Majoran • Salz • Pfeffer
Etwa 545 Kalorien (2280 Joule) pro Person

Die Zwiebelwürfel in dem heißen Kronenöl bräunen. Die Leberwurst zufügen, kurz mitbraten, dann mit der Rindsuppe auffüllen. Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, zufügen und 10 Minuten kochen. Den Reis waschen, abtropfen lassen, daruntermischen und 15 Minuten kochen. Zuletzt das Ketchup, die Kräuter und die Gewürze darunter rühren. Pikant abschmecken.

Endersbacher Nudeltopf*

3 dkg Frivissa • 1/4 kg Faschiertes • 2 Eßl. Zwiebelwürfel • 1/1 Dose Mischgemüse • 1 1/2 l Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) • 15 dkg Fritsch Superfaden 6-Eier-Nudeln • 1/2 Teel. Knorr Aromat • 1 Prise Pfeffer • einige Spritzer Worcestersauce
Etwa 420 Kalorien (1760 Joule) pro Person

Frivissa erhitzen. Das Faschierte und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Das abgetropfte Gemüse zufügen. Mit der Rindsuppe auffüllen. Einmal aufkochen lassen, dann die Fritsch Fadennudeln zugeben und 8-10 Minuten garen. Pikant mit den Gewürzen abschmecken.

Huhn im Topf »französische Art«

2—3 l Wasser • 1l frisches oder tiefgefrorenes Huhn
2 Eßl. Zwiebelwürfel • Salz • 1/2 kg Karotten • 1/2 Kraut-kopf • 1/2 kg Kartoffeln • Pfeffer • Paprika
Etwa 500 Kalorien (2100 Joule) pro Person

Das Wasser zum Kochen bringen. Das Huhn in 4 Teile zerlegen und mit den Zwiebelwürfeln dazugeben. 30 Minuten kochen lassen. Etwas Salz einstreuen. Die Karotten schaben, waschen und in Scheiben schneiden. Die schlechten Blätter und den Strunk vom Krautkopf entfernen und das Gemüse in Streifen schneiden. Mit den Karotten zum Huhn geben und 10 Minuten kochen lassen. Indessen die Kartoffeln schälen, würfeln, dann auch in den Topf geben und das ganze noch weitere 20 Minuten kochen. Die Kartoffeln müssen gar sein. Mit Pfeffer und Paprika pikant würzen.

Raviolitopf*

1/1 Dose Ravioli mit Fleischfüllung • 1 1/2 l Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) • 20 dkg Corned beef • 4 Eßl. Tomatenmark • 1Eßl. feingehackte Petersilie
Etwa 550 Kalorien (2300 Joule) pro Person

Die Ravioli mit der Fleischbrühe erhitzen. Das Corned beef zerkleinern, mit dem Tomatenmark darunterrühren und auch erhitzen. Mit der Petersilie bestreuen.

Bunter Bohnentopf*

20 dkg weiße Bohnen • 1 l Wasser • 30 dkg Fisolen (tiefgefroren oder aus der Dose) • 3 Eßl. Zwiebelwürfel 1 Paar Debreziner • Salz • Pfeffer • l Messerspitze gemahlener Ingwer • 3/4 kg Kartoffeln
Etwa 460 Kalorien (1930 Joule) pro Person

Die weißen Bohnen in dem Wasser über Nacht einweichen. Am anderen Tag die Bohnen im Einweichwasser 90 Minuten kochen. Die Fisolen mit den Zwiebelwürfeln zufügen. Die Debreziner kleinschneiden und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und dem Ingwer würzen. Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, daruntermischen und 25 Minuten mitkochen lassen. Wenn nötig, noch etwas Rindsuppe (Würfel) zugießen. Den Eintopf würzig abschmecken.

Dieses herzhafte Gericht kann mit einem Schuß Rotwein verfeinert werden. Es ist sehr beliebt bei Partygästen.

Das Gericht nur einfrieren, wenn keine tiefgefrorenen Fisolen verwendet wurden.

Eintopf »Jedermann«*

2 Eßl. Zwiebelwürfel • 3 Eßl. Kronenöl • 1 1/2 l Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) • 1/1 Dose Linsen • 3/4 kg Kartoffeln • 1/2 -l Teel. Salz • l Prise Pfeffer • l Messerspitze Senf • 1/4 kg Blutwurst • 5 dkg Salami • l Eßl. Essig
Etwa 740 Kalorien (3100 Joule) pro Person

Die Zwiebelwürfel in dem heißen Kronenöl hell bräunen. Die Rindsuppe zugießen. Die Kartoffeln schälen, würfeln, daruntermischen und garen. Mit dem Salz, dem Pfeffer und

dem Senf würzen. Die Blutwurst von der Haut befreien und ebenso wie die Salami in kleine Stücke schneiden. Zufügen, ebenso die Linsen, und noch kurz mitkochen lassen. Herzhaft mit Essig abschmecken.

Süßsaurer Kartoffeleintopf

1/2 *kg gepökelte Schweinszungen • 2 l Wasser • 3/4 kg Äpfel • 3/4 kg Kartoffeln • 1/4 Teel. Salz • 1Prise Zucker • einige Spritzer flüssige Zwiebelwürze • 2 Eßl. geröstete Zwiebelwürfel*

Etwa 755 Kalorien (3160 Joule) pro Person

Die Zungen gut waschen und in dem Wasser bei geringer Hitze weichkochen. Die Äpfel schälen, halbieren, das Kernhaus herausschneiden und die Hälften in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen, würfeln und mit den Äpfeln zum Fleisch geben. Noch 25 Minuten kochen lassen. Das Fleisch herausnehmen und kleinschneiden. Etwas Brühe abgießen. Den Eintopf mit dem Salz, dem Zucker und der Zwiebelwürze abschmecken. Die Zungen darauf anrichten und die Zwiebeln darüberstreuen.

Gemüsetopf »Marie-Luise«*

1/4 kg Karotten • 1Stange Porree • 1/2 kg enthülste grüne Erbsen (frisch oder aus der Dose) • 10 dkg Speck • 1 1/2 l Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) • 1 Paket Stockt Kartoffelknödel • Salz • Paprika edelsüß

Etwa 440 Kalorien (1840 Joule) pro Person

Die Karotten schaben, waschen und in Stifte schneiden. Den Porree putzen, waschen und das Weiße in Scheiben schneiden. Den Speck würfeln, anbraten und die Gemüse (Dosenerbsen erst ganz zum Schluß) zufügen. Mit der Rindsuppe auffüllen und 15 Minuten kochen. Indessen die Kartoffelknödel nach Anweisung vorbereiten, zum Gemüse geben und bei geringer Hitze garen. Mit Salz und Paprika pikant abschmecken.

Variation: Statt Karotten und Erbsen können Sie auch Fisolen verwenden.



Ganz auf Fleisch können wir nicht verzichten, denn unser Organismus braucht auch tierisches Eiweiß. Doch muß es nicht immer Steak oder Braten sein. Die große Nachfrage und das immerhin begrenzte Angebot (wie groß ist ein Ochse und wie klein das Stück für Roastbeef oder Steaks!) treiben die Preise hoch. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, auch preiswert mit Fleisch zu kochen. In erster Linie bieten sich das Faschierte und die Innereien an, aber auch Wurst, Geflügel und Fisch sind billiger und nicht weniger köstlich und interessant, wie Sie an den folgenden Rezepten sehen werden. Beim Fleisch ist es besonders wichtig, die durch Einfuhr und Saison bedingten Sonderangebote zu beachten. Hier ergeben sich manchmal zusätzlich gute Sparmöglichkeiten. Sie finden bei den Rezepten dieses Kapitels meist Vorschläge für Beigaben, Vor- oder Nachspeisen, damit auch hier gewährleistet ist, daß die Mahlzeiten vollwertig sind.

Paella

4 Hühnerkeulen oder Reste eines Brathuhns • 3-4 Eßl. Kronenöl • 3 Eßl. Zwiebelwürfel • 1 Tomate • 1 grüne Paprikaschote • 1 Eßl. Tomatenmark • Salz • Pfeffer Paprika • 1 1/2 l Wasser • 3 Würfel Knorr Goldaugen-Rindsuppe • 40 dkg Reis • 1Tasse grüne Erbsen (Dose) einige Spritzer flüssige Knoblauchwürze • 1 kleines Glas Muscheln (in Marinade eingelegt) • 5 *dkg Scampi*
Etwa 620 Kalorien (2600 Joule) pro Person

Die Hühnerkeulen in dem erhitzten Kronenöl mit den Zwiebelwürfeln leicht anbraten. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote von Rippen und Kernen befreien, waschen und in Streifen schneiden. Beides zum Fleisch geben und mitbraten. Das Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Paprika zufügen und mit dem Wasser auffüllen. Die Suppenwürfel und den Reis hineingeben. Alles 30 Minuten kochen lassen. Die Erbsen einmischen. Mit ganz wenig Knoblauch würzig abschmecken. Zuletzt die Muscheln daruntermischen. Die Paella, mit den Scampi garniert, anrichten.

Dazu paßt Häuptelsalat, mit einer würzigen Marinade angemacht.

Versteckte Leber

4 große saftige Äpfel • 1/4 kg Rindsleber • 3 dkg Speck • 1 Eßl. Zwiebelwürfel • 2 Eßl. Semmelbrösel • 5 *Eßl. Joghurt • 1 Teel. kleingehackte Petersilie • 1/4 Teel.*

Knorr Aromat • 1/4 l Wasser • 1Beutel Knorr Serbische Wurzelsauce • Frivissa
Etwa 295 Kalorien (1230 Joule) pro Person

Die Äpfel waschen, schälen, halbieren und so aushöhlen, daß sie gefüllt werden können. Die Leber waschen und von den Sehnen befreien. Den Speck würfeln und in der Pfanne auslassen. Die Leber kurz mit den Zwiebelwürfeln darin braten, herausnehmen und in sehr kleine Stückchen schneiden. In eine Schüssel geben und mit den Semmelbröseln, dem Joghurt und der Petersilie vermischen. Pikant mit Knorr Aromat abschmecken. Die Apfelhälften damit füllen. Das Wasser erhitzen und die Wurzelsauce nach Anweisung zubereiten. Die Apfelhälften in eine mit Frivissa gefettete flache Auflaufform setzen, die Sauce dazugießen und im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 220°, Gasherd Stufe 4 oder 1/2 große Flamme) etwa 25 Minuten überbacken.

Dazu passen Röstkartoffeln und danach Vanillepudding mit Himbeersaft.

Paniertes Kalbsbries

12 *kg Kalbsbries • Salz • 1 Prise Pfeffer • 1 gestrichener Eßl. Mehl • 1Ei • 3 Eßl. Semmelbrösel • 6 dkg Frivissa einige Tropfen Zitronensaft*
Etwa 355 Kalorien (1400 Joule) pro Person

Das Bries sorgfältig waschen. Dann 10 Minuten wässern und anschließend mit Salzwasser zum Kochen bringen. Vorsichtig herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und alle unschönen Stellen, Haut und Röhren

entfernen. Nach Geschmack mit 1/4 Teelöffel Salz und Pfeffer bestreuen, in Mehl, versprudeltem Ei und Semmelbröseln wenden. Frivissa erhitzen und die Briesstücke auf beiden Seiten hellgelb backen. Aufpassen, daß sie nicht zu braun werden. Das Bries auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit Zitronensaft beträufeln.

Dazu passen gemischter oder Kartoffelsalat bzw. Bratkartoffeln, vorher Hühnersuppe mit Fritsch Doppelgold 4-Eier-Fadennudeln oder Reis.

Kalbshirn in saurer Sauce

2 Kalbshirne • Salz • 1 größere Prise Pfeffer • 5 dkg Frivissa • 1/4 l Wasser • 1/2 Würfel Knorr Bratensaft • 2 Eßl. Weinessig • 1 Eßl. Perlzwiebeln aus dem Glas 1 Gläschen Kapern

Etwa 285 Kalorien (1190 Joule) pro Person

Die Kalbshirne waschen, dann mit kaltem Salzwasser zum Kochen bringen. Die Hirne herausnehmen, mit einem spitzen Messer die äußere Haut abziehen und auch die Adern entfernen. Salzen und pfeffern. Frivissa erhitzen Und die Kalbshirne von jeder Seite etwa 4-5 Minuten braten. Nebenher in einem Topf 1/4 l Wasser erhitzen und den Bratensaft nach Vorschrift zubereiten. Mit dem Essig abschmecken. Die Perlzwiebeln und die Kapern unterrühren. Die Hirnstücke in der Sauce anrichten.

Dazu paßt Kartoffelsalat, danach Fruchtjoghurt oder Kompott.

Saure Kutteln*

1/2 *kg gekochte Kutteln • 3 Eßl. Zwiebelwürfel • 5 dkg Frivissa •*
5 *dkg Mehl •* 3/4 *l Wasser • Salz • l1 Messerspitze Zucker • Essig •*
4 Scheiben Speck
Etwa 295 Kalorien (1230 Joule) pro Person

Die Kutteln in Streifen schneiden. Die Zwiebelwürfel in dem heißen Frivissa mit dem Mehl dunkel rösten. Den Topf vom Herd nehmen und unter Rühren langsam das Wasser zugießen. Die Sauce mit Salz, Zucker und Essig würzig abschmecken und die Kutteln kurz darin aufkochen. Den Speck anbraten und darauf anrichten.

Dazu passen Fritsch Doppelgold 4-Eier-Teigwaren oder Röstkartoffeln und danach Schokoladeflammeri (Rezept auf Seite 127).

Kuttel-Variationen

• Statt der braunen Sauce eine weiße Sauce bereiten und die Kutteln in einer Auflaufform, mit Käse und Semmelbröseln bestreut, bei Mittelhitze etwa 15 Minuten backen.
• Die Sauce weglassen, die Kutteistreifen in Frivissa kurz rösten und versprudelte Eier darüber stocken lassen.
• Die Kutteistreifen in einen dicken Palatschinkenteig tauchen und schwimmend in heißem Frivissa ausbacken.

Geschnetzelte Schweinsnieren*

40 dkg Schweinsnieren • 3 Eßl. Kronenöl • 1 Beutel Knorr
Rindsbratensauce • 1/2 l Wasser • 1 Teel. Essig
Etwa 220 Kalorien (920 Joule) pro Person

Die Nieren waschen. Das Fett und die weißen Teile (Sehnen) entfernen. Die Nieren in dünne Scheiben schneiden und abtrocknen. In heißem Kronenöl etwa 3 Minuten braten. Die Rindsbratensoße in das lauwarme Wasser einstreuen und nach Anweisung kochen. Mit dem Essig leicht säuerlich abschmecken. Die Nieren in der Sauce anrichten. Dazu passen Salz- oder Bratkartoffeln.

Nudelgericht »Gärtnerart«

1/4 *kg Fritsch Doppelgold 4-Eier-Spaghetti • Salz 2 grüne Paprikaschoten • 4 dkg Frivissa • 3 Eßl. Zwiebelwürfel • je 1 Prise Thymian, Majoran, Basilikum (getrocknet), Salz und Pfeffer • etwa 1/4 kg gekochtes Hühnerfleisch (Rest) • 4 Tomaten*

Etwa 440 Kalorien (1840 Joule) pro Person

Die Fritsch Spaghetti in Salzwasser kochen. Die Paprikaschoten halbieren, Rippen und Kerne entfernen, die Schoten waschen und in Streifen schneiden. Frivissa erhitzen, Zwiebelwürfel und Paprikaschoten kurz darin dünsten. Die Gewürze zufügen und mitdünsten. Das Hühnerfleisch in kleine Stücke schneiden, dazugeben und heiß werden lassen. Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und zuletzt dazufügen. Die Spaghetti abtropfen lassen und die Fleisch-Gemüse-Mischung unterheben.

Danach gibt es gefüllte Apfelhälften mit Schokoladesauce (Rezept auf Seite 128) oder gefüllte Orangen (Rezept auf Seite 126).

Bild Seite 86.

Spaghettigericht »New Look«

30 dkg Fritsch Doppelgold 4-Eier-Spaghetti • Salz 1 kleine Dose grüne Erbsen • Knorr Aromat • 1 Prise Zucker • 1 Teel. Butter oder Margarine • 1 Sackerl Tomatencremesuppe • 2 Eßl. Tomatenmark • 1/4 kg kleingeschnittene Reste eines gekochten Huhnes

Etwa 600 Kalorien (2510 Joule) pro Person

Die Fritsch Spaghetti in Salzwasser kochen. Abtropfen lassen. Die Erbsen erhitzen, die Flüssigkeit abgießen. Die Erbsen mit Knorr Aromat, Salz und Zucker würzen, Butter oder Margarine unterrühren, zu den abgetropften Fritsch Spaghetti geben und gut vermischen. Die Tomatencremesuppe nach Anweisung zubereiten. Das Tomatenmark und das kleingeschnittene Hühnerfleisch zufügen. Über den Fritsch Spaghetti anrichten.

Bechamelnudeln*

30 dkg Fritsch Doppelgold 4-Eier~Bandnudeln • Salz 3 Eßl. Zwiebelwürfel • 4 dkg Frivissa • Paprika edelsüß 2 gestrichene Eßl. Mehl • 1/2 l Milch • 1-2 Tassen Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) • Muskatnuß • 1 Eßl. Tomatenmark • 1 Paar Frankfurter • 1 Eßl. kleingehackte Petersilie

Etwa 575 Kalorien (2400 Joule) pro Person

Die Fritsch Bandnudeln in Salzwasser kochen. Abtropfen lassen. Die Zwiebelwürfel in heißem Frivissa hell dünsten. Mit Paprika bestäuben. Das Mehl zufügen und kurz anrösten. Unter Rühren die Milch und die Rindsuppe

zugießen und 5-10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Muskatnuß würzig abschmecken und das Tomatenmark unterrühren. Die Frankfurter in Scheiben schneiden und in der Sauce erhitzen. Über den Fritsch Bandnudeln anrichten.

Dazu paßt Häuptelsalat, danach Creme »Pasquita« (Rezept auf Seite 124).

Eier im Fleischmantel

4 hartgekochte Eier • 14 kg Faschiertes • 1/2 Beutel Knorr Faschierbasis • Frivissa

Etwa 280 Kalorien (1170 Joule) pro Person

Die gekochten Eier schälen. Das Faschierte mit der Faschierbasis laut Kochanleitung zubereiten und in 4 Teile teilen. Die Eier mit dem Fleischteig umgeben und schwimmend in heißem Frivissa herausbacken. Dazu paßt Kartoffelsalat.

Pikantes Beuschel*

1 Bund Suppengrün • 1 Zwiebel • 1/2 kg Kalbsbeuschel • 1 1/2 l Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) • 3 Eßl. Essig • 4 dkg Frivissa • 3 dkg Mehl • 1 Eßl. Tomatenmark 1 süßsaures Gurkerl

Etwa 245 Kalorien (1030 Joule) pro Person

Das Suppengrün putzen. Die Zwiebel schälen und zerschneiden. Das Beuschel waschen und in der Rindsuppe mit dem Suppengrün und der Zwiebel sowie 1—2

Eßlöffeln Essig etwa 45 Minuten kochen. Erkalten lassen und das Beuschel m dünne Streifen schneiden. Frivissa erhitzen, das Mehl zufügen und hell anrösten. Mit gut 1/2 l durchgeseihtem Kochsud auffüllen. Das Tomatenmark unterrühren. Das geschnittene Beuschel zufügen und erhitzen. Mit Salz und dem restlichen Essig würzen. Zuletzt noch das kleingeschnittene Gurkerl daruntermischen.

Dazu passen Fritsch Schnittnockerl oder Salzkartoffeln, auch Kartoffel- oder Semmelknödel, und danach gefüllte Bananen (Rezept auf Seite 129).

Krautwickel*

2 / *Wasser • Salz • 8 größere Krautblätter • 1/4 kg Faschiertes • 1Beutel Knorr Faschierhasis • 1/4—3/8 l Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) • 1 Eßl. Tomatenmark*
Etwa 270 Kalorien (1130 Joule) pro Person

Das Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die Krautblätter 5—6 Minuten hineinlegen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Faschiertes mit Faschierbasis laut Kochanleitung zubereiten. Die Fülle auf die Krautblätter verteilen, einwickeln und mit einem Spießchen oder einem Faden zusammenhalten. In heißem Frivissa beidseitig anbraten. Die Rindsuppe mit dem Tomatenmark verrühren, zufügen und 20 Minuten garen.

Dazu passen Röstkartoffeln und vorweg eine gebundene Suppe (Rezept auf Seite 42).

Serbisches Reisfleisch*

3 Tassen Reis • 2 Eßl. Zwiebelwürfel • 3 dkg Frivissa Paprika edelsüß • 30 dkg Faschiertes • Salz • 1/4 l Wasser • 1 gestrichener Eßl. Mehl • 3 Eßl. saure Milch
Etwa 550 Kalorien (2300 Joule) pro Person

Den Reis waschen und in reichlich Wasser 10 Minuten kochen. Abtropfen lassen. Die Zwiebelwürfel in heißem Frivissa hell dünsten. Mit Paprika bestäuben. Das Faschierte zufügen, salzen, das Wasser zugießen und zugedeckt 5 Minuten schmoren. Das Mehl darüberstreuen, die saure Milch zugießen und erhitzen. Unter den Reis mischen und würzig abschmecken.

Dazu paßt gemischter Salat, danach Schnee-Eier auf Birnenhälften (Rezept auf Seite 125).

Tatarenragout

3 Eßl. Kronenöl • 2 Eßl. Zwiebelwürfel • 2 Eßl. kleingehackte Petersilie • 30 dkg Faschiertes • 1 Apfel • 1 süßsaures Gurkerl • 2 Eßl. Tomatenmark • 1/4 l Wasser Knorr Aromat • Pfeffer
Etwa 245 Kalorien (1030 Joule) pro Person

Das Kronenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel, die Petersilie und das Faschierte zufügen und so lange braten, bis das Fleisch seine Farbe verloren hat. Ab und zu umrühren. Den Apfel schälen, vom Kernhaus befreien und kleinschneiden. Ebenso das Gurkerl in kleine Stücke schneiden. Beides zum Fleisch geben. Das Tomatenmark mit dem Wasser anrühren und darübergießen. Das Ragout mit Knorr Aromat und Pfeffer pikant abschmecken und

heiß über Stocki Kartoffelpüree oder Fritsch Teigwaren anrichten.

Dazu paßt Tomatensalat, danach Topfencreme (Topfen leicht gesüßt, mit Joghurt vermischt).

Gefüllter falscher Hase

1 Essiggurke • 1 Semmel • 1rohes Ei • 2 Eßl. Zwiebelwürfel • 2 Eßl. kleingehackte Petersilie • 35 dkg Faschiertes • Salz • Pfeffer • 1 hartgekochtes Ei • Mehl Frivissa • l1 gestrichener Teel. Maizena • 1 Eßl. Tomatenmark

Etwa 330 Kalorien (1380 Joule) pro Person

Die Essiggurke fein hacken. Die Semmel einweichen, ausdrücken und mit dem rohen Ei, den Zwiebelwürfeln, der Petersilie, dem Faschierten und der feingehackten Essiggurke gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das hartgekochte Ei mit dem Fleischteig umhüllen. Einen Striezel formen. Den Braten in Mehl wenden, in heißem Frivissa anbraten und 30-40 Minuten fertigbraten. Maizena in etwas Wasser anrühren. Den Bratfond damit binden. Das Tomatenmark zufügen. Pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen Salzkartoffeln, Gemüse oder grüner Salat.

Variationen für Faschiertes

• Das hartgekochte Ei weglassen und aus dem Teig fingerdicke Laibchen formen. Beidseitig knusprig braten.

• Aus dem Teig (ohne hartgekochtes Ei) Knödel formen, in Salzwasser kochen. In Weißer Sauce (Beutel), mit Kapern vermischt, als Königsberger Klopse anrichten.

Fleischstrudel »Felicitas«

1 Paket tiefgefrorener Blätterteig • 1 Zwiebel • 1 grüne Paprikaschote • 4 Eßl. Krönend! • 40 dkg Faschiertes • 1/2 Teel. Selleriesalz • 1 Prise Pfeffer • 3 Stück Frankfurter • 1-2 Eßl. Senf • 2 Eßl. kleingehackte Petersilie • 1 Eidotter
Etwa 720 Kalorien (3010 Joule) pro Person

Den Blätterteig nach Anweisung auftauen lassen, dann zu einem Rechteck ausrollen. Zum Garnieren einige dünne Teigstreifen abschneiden und zurückbehalten. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Paprikaschote halbieren, Rippen und Kerne entfernen, die Schote waschen, in Streifen schneiden und dann fein hacken. Zwiebelwürfel und Paprikastreifen in dem heißen Kronenöl anrösten, dann zum Faschierten geben. Das Selleriesalz und den Pfeffer zufügen und alles gut vermischen. Aus dem Faschierten eine Rolle formen und dabei die Würstel in die Mitte einpacken. Die Rolle auf den ausgerollten Blätterteig legen und mit dem Senf bestreichen. Die Petersilie darüber verteilen. Den Teig über die Fleischrolle schlagen und auch auf den Seiten andrücken. Die Rolle mit Eidotter bestreichen, mit den Teigstreifen garnieren und auch diese mit Eidotter bestreichen. Den Strudel auf ein mit Wasser besprengtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 250°, Gasherd Stufe 5 oder 1/2 große Flamme) etwa 25 Minuten backen. Herausnehmen, in Scheiben schneiden und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Schmeckt auch kalt sehr gut.

Dazu passen Häuptelsalat oder skandinavischer Krautsalat (Rezept auf Seite 38) und Bier.

Bild Seite 86 und Einband (ohne Würstchen).

Käse-Fleischlaibchen

1/2 *kg Faschiertes • 1 Beutel Knorr Faschierbasis • 1Eßl. Kronenöl • 4 Käsescheibletten • 8 hauchdünne Scheiben Schinkenspeck • 1 Prise Oregano (wilder Majoran) oder Paprika*

Etwa 330 Kalorien (1380 Joule) pro Person

Faschiertes mit Knorr Faschierbasis laut Kochanleitung zubereiten und 4 Fleischlaibchen formen. Das Kronenöl in einer Pfanne erhitzen und die Laibchen auf jeder Seite etwa 3-4 Minuten braten. Nach dem Wenden mit je 1 Scheiblette belegen und zugedeckt fertig braten. Die Schinkenspeckscheiben gesondert knusprig braten und auf den Fleischlaibchen anrichten. Zuletzt noch etwas Oregano oder Paprika darüberstreuen.

Dazu paßt Kartoffelsalat, danach Prinzeß-Dessert (Rezept auf Seite 124).

Bild Seite 85.

Indonesisches Curryhuhn

4 Hühnerkeulen oder Hühnerbrustfilets • Salz • Curry 2 Eßl. Zwiebelwürfel • 3 dkg Frivissa • 1/4 l Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) • 1 gestrichener Teel. Maizena • 1/8 l Milch, noch besser Kondensmilch • 4-5 Eßl. Ananaswürfel aus der Dose Etwa 275 Kalorien (1150 Joule) pro Person

Die Hühnerteile mit Salz und Curry einreihen. Die Zwiebelwürfel in heißem Frivissa hell anlaufen lassen. Die Hühnerteile zufügen und beidseitig anbraten. Die

Rindsuppe zugießen und 20 Minuten dünsten. Maizena mit der Milch anrühren und die Sauce binden. Die Ananaswürfel zufügen, erhitzen und abschmecken.

Dazu paßt körnig gekochter Reis, vorher Basler Suppe (Rezept auf Seite 43).

Hühnerragout »Janos«*

1 gekochtes Suppenhuhn • 1/2 l Wasser • 1 Beutel Weiße Soße • Essig • 1 Teel. Senf • 1/4 kg grüne Erbsen (Dose) 1 Eßl. kleingehackte Petersilie

Etwa 580 Kalorien (2430 Joule) pro Person

Das Huhn von der Haut befreien und in kleinere Stücke schneiden. Das Wasser erhitzen, den Inhalt des Saucenpäckchens unter Rühren einstreuen und einige Male aufwallen lassen. Die Sauce mit Essig und dem Senf würzen. Das Hühnerfleisch und die Erbsen zufügen und erhitzen. Mit der Petersilie bestreut anrichten.

Dazu paßt Butterreis oder Stocki Kartoffelpüree, danach Joghurt mit Obst.

Hähnchen »ungarische Art«*

4 bratfertige Hühnerteile • Salz • 2 gestrichene Eßl. Mehl 3 dkg Frivissa • 2 Eßl. Zwiebelwürfel • 1/4 l Wasser • 2 Würfel Knorr Bratensaft • Paprika

Etwa 225 Kalorien (940 Joule) pro Person

Die Hühnerteile gut waschen, abtrocknen und mit Salz einreihen. Dann in dem Mehl wenden und in heißem Frivissa anbraten. Die Zwiebelwürfel mitrösten. Das Wasser zugießen. Den Bratensaft nach Anweisung unterrühren und die Hühnerteile 20-30 Minuten dünsten. Mit Paprika abschmecken.

Dazu paßt körnig gekochter Reis oder Stocki Kartoffelpüree, danach Himbeertopfen (Rezept auf Seite 126).

Truthahnsteaks*

4 bratfertige Truthahnsteaks zu je 1/8 kg • Knorr Aromat Salz • Pfeffer • 3 Eßl. Kronenöl • 2 süßsaure Gurkerl • 4 Eßl. Paprikastreifen aus dem Glas • 3 EßL Wasser • 3 Eßl. Tomatenmark

Etwa 230 Kalorien (960 Joule) pro Person

Die Steaks mit den Gewürzen einreiben und in dem heißen Kronenöl auf jeder Seite etwa 4 Minuten braten. Die Gurkerl kleinschneiden und mit den Paprikastreifen dazugeben. Das Wasser mit dem Tomatenmark verrühren, darübergießen und erhitzen.

Dazu paßt Senf- oder Dillpüree (mit Senf oder getrockneten Dillspitzen abgeschmecktes Stocki Kartoffelpüree) oder Kartoffelsalat.

Diese Steaks nur einfrieren, wenn sie nicht aus der Tiefkühltruhe kommen.

Porreehenderl

2 Brathenderl • Salz • Pfeffer • Curry • 3 dkg Frivissa • 1/2 l Knorr Hühnersuppe (Würfel) • 3 Stangen Porree
Etwa 360 Kalorien (1510 Joule) pro Person

Die Henderl vierteln, waschen und abtrocknen. Mit Salz, Pfeffer und Curry einreihen. In heißem Frivissa von allen Seiten anbraten. Die Hühnersuppe zugießen und das Fleisch etwa 20 Minuten schmoren. Die Porreestangen putzen, waschen, in fingerdicke Scheiben schneiden, zufügen und 20 Minuten mitdünsten.

Dazu passen Salzkartoffeln, danach Vanillepudding mit Schokoladesauce.

Hühnerfrikassee »Carla«*

4 dkg Frivissa • 3 dkg Mehl • 1/2 l Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) • Salz • Muskatnuß • 2 Knacker 1/4 kg kleingeschnittenes Hühnerfleisch (Reste eines Suppenhuhnes) • Essig • Curry • 1-2 Eßl. Paprikastreifen aus dem Glas
Etwa 335 Kalorien (1400 Joule) pro Person

Aus Frivissa, Mehl und Rindsuppe eine helle Sauce bereiten. 15 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Muskatnuß würzig abschmecken. Die Knacker kleinschneiden, mit dem Hühnerfleisch in die Sauce geben und erwärmen. Zuletzt mit etwas Essig oder Curry würzen. Mit den Paprikastreifen garnieren.

Dazu passen Bratkartoffeln oder Reis, danach Obst.

Fischfilets in Ausbackteig

4 kleinere Fischfilets • Salz • Essig oder Zitronensaft
1/8 kg Mehl • 2 Eier • Kronenöl
Etwa 265 Kalorien (1110 Joule) pro Person

Die Fischfilets salzen und säuern. Das Mehl mit den Eiern, Salz und wenig Wasser zu einem dicken Ausbackteig rühren. Die Filetstücke in den Teig tauchen und in heißem Kronenöl auf beiden Seiten knusprig backen.

Dazu paßt Kartoffelsalat, auch Remouladensauce, danach Apfelmus.

Häckerle

2 Zwiebeln • 1 Apfel • 4 Heringsfilets • 10 dkg Speck
Etwa 430 Kalorien (1800 Joule) pro Person

Die Zwiebeln und den Apfel schälen und kleinschneiden. Mit den Heringsfilets und dem Speck faschieren. Die Masse zu einem Striezel formen und auf einer Platte anrichten.

Dazu paßt Schwarzbrot oder Toast, vorher Erbsensuppe »Alfrede« (Rezept auf Seite 46); danach gibt es Schokoladepudding.

Amrumer Fischauflauf

3/4 kg tiefgefrorene Fischfilets • Essig oder Zitronensaft Salz •
2 Eßl. Zwiebelwürfel • Frivissa • 2 Eier • Knorr Aromat •
2 gestrichene Eßl. Mehl • 3 EßL Semmelbrösel

1/4 l Milch oder Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) •
2 Eßl. Paprikastreifen aus dem Glas
Etwa 305 Kalorien (1280 Joule) pro Person

Die Fischfilets etwas antauen, säuern, salzen und mit den Zwiebelwürfeln in eine mit Frivissa gefettete Auflaufform geben. Die Eier in Dotter und Eiklar trennen. Die Dotter mit Knorr Aromat, dem Mehl und den Semmelbröseln vermischen. Milch oder Rindsuppe zugießen. Die Eiklar steifschlagen, darunterziehen und über den Fischstücken verteilen. Im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 200°, Gasherd Stufe 4 oder Va große Flamme) etwa 40 Minuten backen. Mit Paprikastreifen garnieren. Dazu paßt Kartoffelsalat.

Dänisches Fischessen

1 Karotte • 2 Eßl. Zwiebelwürfel • 4 dkg Frivissa • 1/4 l Wasser • 2 Eßl. Essig • 1/2 Teel. Salz • 4 Portionen tiefgefrorenes Seelachsfilet • 1 gestrichener Eßl. Maizena • 1-2 Eßl Wasser
Etwa 260 Kalorien (1090 Joule) pro Person

Die Karotte schaben, waschen und in Stifte schneiden. Mit den Zwiebelwürfeln in heißem Frivissa andünsten. Das Wasser, den Essig und das Salz zufügen, aufkochen lassen und die Fischfilets dazugeben. Bei milder Hitze 12-15 Minuten dünsten. Die Fischfilets herausnehmen und warm stellen. Das Maizena mit 1-2 Eßlöffeln Wasser anrühren, die Sauce damit binden, mit Salz abschmecken und über die Filets gießen.

Dazu passen Salzkartoffeln oder Kartoffelsalat, danach Prinzeß-Dessert (Rezept auf Seite 124).

Gefüllte Kartoffelrolle

1 Paket Stocki Kartoffelteig • 3/8 l Wasser • 8 Eßl. griffiges Mehl • 1/4 kg Faschiertes • 1/2 Beutel Knorr Faschierbasis Frivissa
Etwa 435 Kalorien (1820 Joule) pro Person

Kartoffelteig und Faschiertes mit Knorr Faschierbasis jeweils laut Anweisung zubereiten. Den Kartoffelteig auf Alufolie, Pergamentpapier oder einem leicht bemehlten Handtuch 1 1/2 cm dick rechteckig ausrollen. Das Faschierte darauf verteilen. Die untere Kante knapp einschlagen und den Teig zu einer Rolle formen. Die Rolle in 1—2 cm dicke Scheiben schneiden und in heißem Frivissa auf beiden Seiten goldgelb braten.

Dazu paßt gemischter Salat, danach Obst.

Bratwurstnockerl in Senfsauce*

40 dkg Bratwurstbrät • 3 Eier • 3 Eßl. Semmelbrösel • 1 Eßl. kleingehackte Petersilie • 1/2 Teel. Majoran • Salz • 1 Beutel weiße Soße • 2 Teel. Kräutersenf
Etwa 490 Kalorien (2050 Joule) pro Person

Das Bratwurstbrät mit den Eiern, den Semmelbröseln, der Petersilie und dem Majoran vermischen. Nicht salzen, das Brät ist schon gewürzt. Mit einem Teelöffel kleine Nockerl abstechen und in leise kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten ziehen lassen. Die Weiße Soße nach Anweisung bereiten und mit dem Kräutersenf herzhaft abschmecken. Die Nokkerl in der Sauce anrichten.

Dazu passen Bratkartoffeln und ein beliebiger Salat.

Leberkäse »California«

4 Scheiben Leberkäse zu je 10 dkg • Majoran • 3 dkg Frivissa • 1/4 l Wasser • 1 Würfel Knorr Bratensaft • 1 Eßl. Kondensmilch • 2 Tomaten • 1 Eßl. Ananas-Stückchen (Dose)
Etwa 350 Kalorien (1470 Joule) pro Person

Die Leberkäsescheiben mit Majoran bestreuen. In heißem Frivissa beidseitig braten. Den Knorr Bratensaft nach Anweisung zubereiten. Mit Kondensmilch verfeinern. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden, mit den Ananasstückchen daruntermischen und erwärmen. Den Leberkäse in der Sauce anrichten.

Dazu passen Bratkartoffeln oder abgeschmalzene Fritsch Schnittnockerl.

Herzgulasch nach Art des Hauses*

1/2 kg Rinds- oder Schweinsherz • 3-4 Eßl. Zwiebelwürfel • 3 dkg Frivissa • 1/2-3/4 l Wasser • 1/4 Teel. Paprika edelsüß • 1 Lorbeerblatt • 1/2 Teel. Salz • 1/4 Teel. Pfeffer • 1 gestrichener Eßl. Mehl • 2 Eßl. Tomatenmark • Essig 1 Prise Zucker
Etwa 260 Kalorien (1090 Joule) pro Person

Die Herzstücke waschen, Röhren und Sehnen herausschneiden. Das Fleisch in Würfel schneiden und abtrocknen. Die Zwiebel- und Fleischwürfel in heißem Frivissa anbraten. Das Wasser zugießen. Paprika und Lorbeerblatt unterrühren und das Fleisch etwa 60 Minuten dünsten. Salzen und pfeffern. Das Mehl mit etwas kaltem

Wasser anrühren. Die Sauce damit binden und mit Tomatenmark, Essig und Zucker würzig abschmecken.

Dazu passen Salzkartoffeln oder Fritsch Schnittnockerl. Auch Reis schmeckt gut dazu. Danach gibt es Apfelkompott.

Würstel im Kartoffelrock

1 Paket Stocki Kartoffelteig • 3/8 l Wasser • 8 Eßl. griffiges Mehl • 1 Ei • Paar Frankfurter • 1 1/2 Eßl. Senf • 1 Bund Petersilie • Frivissa • 2 Eßl. geröstete Zwiebelwürfel

Etwa 460 Kalorien (1930 Joule) pro Person

Kartoffelteig laut Anweisung zubereiten. Den Teig auf einem leicht bemehlten Backbrett etwa 1/2 cm stark ausrollen und in 8 Rechtecke schneiden. Die Würstel mit dem Senf bestreichen. Die Petersilie hacken. Die Würstel auf den Teig legen, mit der Petersilie bestreuen, einwickeln und in heißem Frivissa von allen Seiten goldgelb braten. Mit den Zwiebelwürfeln bestreut anrichten.

Dazu paßt französischer Häuptelsalat (Rezept auf Seite 32), zuvor Fleisch- oder Hühnerbrühe mit Einlage (Rezepte auf Seite 44).

Bauernomelette

3/4 kg Kartoffeln • Frivissa • 3 Knacker • 1 süßsaures Gurkerl • 2 Eßl. Zwiebelwürfel • Kümmel • 4 Eier Knorr Aromat • Pfeffer • 1Eßl. feingehackte Petersilie

Etwa 510 Kalorien (2130 Joule) pro Person

Die Kartoffeln kochen, schälen, in Scheiben schneiden und in heißem Frivissa anbraten. Die Knacker abschälen und in kleine Würfel schneiden. Das Gurkerl fein hacken. Mit den Zwiebelwürfeln unter die Kartoffeln mischen und mitbraten. Etwas Kümmel darüber verteilen. Die Eier versprudeln, mit Knorr Aromat und Pfeffer würzen. Die Petersilie dazugeben, die Eimasse über die Kartoffeln gießen und stocken lassen.

Dazu paßt Rettichsalat nach Beatrix (Rezept Seite 35).

Lebernockerl*

1/4 kg faschierte Rindsleber • 1 Beutel Knorr Leberknödelbasis
Etwa 275 Kalorien (1150 Joule) pro Person

Rindsleber mit Knorr Leberknödelbasis laut Kochanleitung zubereiten. Mit einem Löffel große Nockerl abstechen und in leise kochendem Salzwasser 10 Minuten mehr ziehen als kochen lassen. Probieren, ob die Nockerl durch sind. Am besten ein Probenockerl kochen und, wenn notwendig, Semmelbrösel unter den Teig mischen.

Dazu passen Kartoffel- und Häuptelsalat, danach Fruchtcocktail mit Schneehaube (Rezept auf Seite 130).

Übrigens schmecken Lebernockerlreste, in Scheiben geschnitten und knusprig gebraten, zu Häuptelsalat sehr gut. Auch als Suppeneinlage sind sie sehr zu empfehlen.

Gefüllte Kartoffelknödel

1 Paket Stocki Kartoffelteig • 3/8 l Wasser • 8 Eßl. griffiges Mehl • 1 Ei • Salz • 1 Eßl. gehackte Petersilie



Käse-Fleischlaibchen (Rezept Seite 75)



oben Nudelgericht »Gärtnerart« (Rezept Seite 68)
unten Fleischstrudel »Felicitas« (Rezept Seite 74)

1/2 Semmel • 2 Sardellenfilets • 40 dkg Faschiertes • 1 Eßl. Zwiebelwürfel • 1 Ei • Salz • Muskat
Etwa 445 Kalorien (1860 Joule) pro Person

Den Kartoffelteig nach Anweisung in das Wasser einstreuen, die Petersilie daruntermischen und quellen lassen. Die Semmel einweichen und ausdrücken. Die Sardellenfilets fein hacken. Das Faschierte mit der Semmel, den Sardellen und den übrigen Zutaten gut verrühren und herzhaft würzen. Aus der Fleischmasse kleinere Knödel formen und mit dem Kartoffelteig umhüllen. In Salzwasser kochen.

Dazu passen Bratensauce und Gemüse oder Häuptelsalat.

Wurstknödel

1/4 *l Wasser • 1 Paket Semmelknödel • 10 dkg Braunschweiger • 2 Eßl. kleingehackte Petersilie • 2 Eßl. Zwiebelwürfel • Salz*
Etwa 300 Kalorien (1260 Joule) pro Person

Das Wasser zum Kochen bringen und die Semmelknödelmasse nach Anweisung quellen lassen. Die Braunschweiger ohne Haut durch die Fleischmaschine drehen, mit der Petersilie und den Zwiebelwürfeln zum Knödelteig geben und mit nassen Händen Knödel formen. In Salzwasser bei offenem Topf 15 Minuten mehr ziehen als kochen lassen.

Dazu paßt Sauerkraut, danach Schokoladeflammeri (Rezept auf Seite 127).

Walliser Pfannengericht

3/4 kg Kartoffeln • 2 Eßl. Zwiebelwürfel • 3 dkg Frivissa Salz • Pfeffer • 20 dkg Leberwurst • 1 kleine Dose grüne Erbsen oder Champignons
Etwa 380 Kalorien (1590 Joule) pro Person

Die Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebelwürfel in heißem Frivissa hell bräunen. Die Kartoffelscheiben zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten braten. Ab und zu wenden. Die Leberwurst ohne Haut in kleine Stücke schneiden und mit den Erbsen oder Champignons unter die Kartoffeln mischen. Sofort anrichten.

Dazu paßt eine würzige Bratensauce, vorher Bouillon mit Ei.

Badischer Krautauflauf*

1/8 kg Selchspeck • 20 dkg Blutwurst • 1/2 kg Sauerkraut 1/2 kg Kartoffeln • Frivissa • 2 *Eier • 3/8 l Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) • geriebener Käse*
Etwa 600 Kalorien (2510 Joule) pro Person

Die Kartoffeln kochen und schälen. Den Speck in Würfel schneiden und ausbraten. Die Blutwurst in Stücke schneiden und unter das gelockerte Kraut mischen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und im Wechsel mit Speckwürfeln und Kraut in eine mit Frivissa gefettete Auflaufform füllen. Mit Sauerkraut abdecken. Die Eier versprudeln und mit der Fleischbrühe darübergießen.

Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 200°, Gasherd Stufe 4 oder 1/2 große Flamme) etwa 40 Minuten backen.

Wurstauflauf*

30 dkg Extrawurst • 3 dkg Frivissa • 1/4 kg gekochte Fritsch Doppelgold 4-Eier-Bandnudeln • 1 kleine Dose Maiskörner • 1 Beutel Knorr Tomaten- oder Rindsbratensauce • 1/2 l Wasser • Semmelbrösel
Etwa 685 Kalorien (2870 Joule) pro Person

Die Wurst ohne Haut in Streifen schneiden und in heißem Frivissa kurz anbraten. Im Wechsel mit den Fritsch Bandnudeln in eine mit Frivissa gefettete Auflaufform füllen. Die abgetropften Maiskörner dazwischen verteilen. Die Sauce mit dem Wasser nach Anweisung zubereiten und darübergießen. Mit Semmelbröseln bestreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 200°, Gasherd Stufe 4 oder 1/2 große Flamme) 15—20 Minuten überbacken.

Dazu paßt Häuptelsalat oder als Dessert Topfen-Überraschung (Rezept auf Seite 130).

Überbackener Karfiol*

1 Karfiol • Salz • Frivissa • 1 Beutel Knorr Rindsbratensoße • 1/4 l Wasser • 15 dkg Corned beef • 2 Eßl. geriebener Käse
Etwa 195 Kalorien (820 Joule) pro Person

Den Karfiol putzen, waschen, in Salzwasser kochen und abtropfen lassen. In eine mit Frivissa gefettete Auflaufform legen. Die Rindsbratensoße mit dem Wasser nach Anweisung zubereiten. Das zerkleinerte Corned beef zufügen und über den Karfiol verteilen. Mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 200°, Gasherd Stufe 4 oder 1*2* große Flamme) etwa 15 Minuten überbacken.

Dazu passen Röstkartoffeln oder abgeschmalzene Fritsch Schnittnockerl, danach Karamelpudding (Päckchen).

Kartoffel-Käse-Auflauf aus Kanada

1 kg Kartoffeln • 20 dkg Corned beef • 4 Eßl. Zwiebelwürfel • Frivissa • 2 Ecken Schmelzkäse • 3/8 l Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) • 1/4 l Milch • Margarine oder Butterflocken
Etwa 430 Kalorien (1800 Joule) pro Person

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Corned beef mit den Zwiebelwürfeln und dem zerkleinerten Käse in 1/8 l Rindsuppe erhitzen. Mit den Kartoffeln in eine mit Frivissa gefettete Auflaufform geben. Die restliche Rindsuppe mit der Milch vermischen und darübergießen. Die Kartoffeln müssen von der Flüssigkeit bedeckt sein. Margarine- oder Butterflocken daraufsetzen. Im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 200 bis 225°, Gasherd Stufe 4-5 oder 1/2 große Flamme) etwa 60 Minuten backen. Probieren Sie, ob die Kartoffeln gar sind.

Dazu paßt französischer Häuptelsalat (Rezept auf Seite 32), danach Apfelmus.

Dubliner Kartoffelpie

10 dkg Mehl • 1 Prise Salz • 2 dkg Frivissa • 2-3 Eßl. Wasser • 10 dkg Schinken • 3/4 kg Kartoffeln • 2 Eßl. Zwiebelwürfel • 2 Eßl. kleingehackte Petersilie • 3 Eßl. geriebener Käse • Frivissa • 1/2 l Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) • 1 Eidotter

Etwa 390 Kalorien (1630 Joule) pro Person

Die Kartoffeln kochen. Aus dem Mehl, dem Salz, dem Frivissa und dem Wasser einen Teig kneten und 20 Minuten kühl stellen. Inzwischen den Schinken in Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Mit den Schinkenstreifen, den Zwiebelwürfeln, der Petersilie und dem Käse vermischen und in eine mit Frivissa gefettete Auflaufform füllen. Die Fleischbrühe zugießen. Den Teig ausrollen, darauflegen und, damit der Dampf abziehen kann, einige Löcher einstechen. Die Teigdecke mit dem Eidotter bestreichen. Den Pie im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 175°, Gasherd Stufe 3 oder Vs große Flamme) 40-50 Minuten backen. Bei zu schnellem Bräunen mit Pergamentpapier abdecken.

Dazu paßt Fisolen- oder Häuptelsalat, als Dessert Kompott.

Auf lauf »Rimini«*

1/1 Dose Ravioli • Frivissa • 1/4—38 l Wasser • 1 Eßl. Rindessa • 20 dkg Frühstücksfleisch • 3-4 Eßl. Tomatenmark • 1 Becher Joghurt • 3 Eßl. geriebener Käse

Etwa 710 Kalorien (2970 Joule) pro Person

Die Ravioli in eine mit Frivissa gefettete Auflaufform legen. Das Wasser zum Kochen bringen und Rindessa darin lösen. Das Frühstücksfleisch zerkleinern, zufügen und erhitzen. Das Tomatenmark und das Joghurt daruntermischen. Über die Ravioli gießen. Mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 200°, Gasherd Stufe 4 oder 1/2 große Flamme) 15 Minuten backen. Dazu paßt Häuptelsalat.

Gemüse auf Senf-Kartoffelpüree, überbacken

15 dkg grobe Mettwurst • 1/1 Dose Mischgemüse • *Knorr Aromat • 12 / Wasser • 1/4 l Milch • 1 gestrichener Tee L Salz • 1 Paket Stockt Kartoffelpüree • 3—4 Teel. Senf Frivissa • 2—3 Eßl. Semmelbrösel*
Etwa 375 Kalorien (1570 Joule) pro Person

Die Mettwurst zerkleinern, zu dem abgetropften Gemüse geben und erhitzen. Mit Knorr Aromat abschmecken. Das Wasser und die Milch mit dem Salz zum Kochen bringen, das Stocki Kartoffelpüree einstreuen und einmal umrühren. Nach etwa l Minute das Püree mit der Schneerute kräftig durchschlagen. Mit dem Senf würzen. In eine mit Frivissa gefettete Auflaufform füllen. In die Mitte das Gemüse verteilen. Die Semmelbrösel darüberstreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 200°, Gasherd Stufe 4 oder 1/2 große Flamme) etwa 20 Minuten backen. Als Dessert gibt es Obsttopfen (unter 1/4 kg Magertopfen 1 kleingeschnittene Orange, Apfel oder Pfirsich mischen und süßen).

Grazer Frittatenauflauf

6 dünne Palatschinken • 1 Paket tiefgefrorener Spinat Salz • Pfeffer • Muskatnuß • Frivissa • 20 dkg Corned beef • 1/4 l Bratensaft • 4 Eßl. Semmelbrösel oder geriebener Käse
Etwa 435 Kalorien (1820 Joule) pro Person

Die Palatschinken zu Frittaten schneiden. Den Spinat nach Anweisung auftauen und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuß pikant würzen. Eine mit Frivissa gefettete Auflaufform im Wechsel mit Frittaten und Spinat füllen. Das zerkleinerte Corned beef unter den Bratensaft mischen, erhitzen und darüber verteilen. Mit den Semmelbröseln oder dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 200°, Gasherd Stufe 4 oder 1/2 große Flamme) 25-30 Minuten backen.

Danach gibt es Orangensalat (Rezept auf Seite 129).

Kartoffelknödelauflauf

4 Eßl. Zwiebelwürfel • 1Eßl. Kronenöl • 1/4 kg Landleberwurst • 1 Eßl. Tomatenmark • l Teel. geriebener Kren • Majoran .• Knorr Aromat • Salz • 4-5 gekochte Kartoffelknödel (Rest) • Frivissa • 2-3 Eier
Etwa 480 Kalorien (2010 Joule) pro Person

Die Zwiebelwürfel in dem heißen Kronenöl hell bräunen. Die zerkleinerte Leberwurst zufügen und 4-5 Minuten braten. Das Tomatenmark unterrühren. Mit Kren, Majoran, Knorr Aromat und Salz würzig abschmecken. Die Kartoffelknödel in Scheiben schneiden und im

Wechsel mit dem Leberwurstragout in eine mit Frivissa gefettete Auflaufform füllen. Die Eier versprudeln und darübergießen. Im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 175°, Gasherd Stufe 3 oder 1/3 große Flamme) etwa 30 Minuten backen.

Dazu paßt Endiviensalat, danach Vanillepudding.

Geflügelauflauf »Irene«*

1/4 *kg gekochtes Hühnerfleisch (Rest) • 1/2 Salatgurke Frivissa • 1/4 l Wasser • 1/4 l Milch • 1 Beutel Weiße Soße • 1-2 Ecken Schmelzkäse • je 1 Eßl. Zwiebelwürfel und kleingehackte Petersilie • Paprika edelsüß*
Etwa 265 Kalorien (1110 Joule) pro Person

Das Hühnerfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Mit dem Hühnerfleisch vermischt in eine mit Frivissa gefettete Auflaufform geben. Das Wasser mit der Milch erhitzen. Nach Anweisung die Sauce bereiten und den zerkleinerten Schmelzkäse mitkochen lassen. Die Zwiebelwürfel und die Petersilie untermischen und über das Hühnerfleisch verteilen. Mit Paprika bestäuben. Im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 200°, Gasherd Stufe *4* oder 1/2 große Flamme) 25-30 Minuten backen. Dazu paßt Stocki Kartoffelpüree.



In diesem Kapitel erfahren Sie, wie abwechslungsreich fleischlose Gerichte sein können. Sie finden hier nicht nur Palatschinken in verschiedenen Versionen, sondern auch gute Gerichte mit Gemüse, Kartoffeln, Teigwaren, Reis sowie Mehlspeisen und eine Reihe von schmackhaften Aufläufen. Beachten Sie die Vorschläge zur Abwandlung, die ein Anreiz für neue Ideen Ihrerseits sind.

Auch die hier genannten Gerichte sorgen dafür, daß der Körper eine wohlausgewogene Nahrung bekommt. Reichen Sie ganz nach Belieben vorher eine leichte Suppe oder je nachdem, welches Gericht Sie gewählt haben, einen herzhaften Rohkostsalat. Sie können statt dessen auch eine kleine Leckerei als Nachtisch folgen lassen. Geeignete Rezepte finden Sie in den anderen Kapiteln dieses Buches.

Palatschinken*

1/4 *kg Mehl • 1 Prise Salz • 2 Eier • 1/8 l Milch • etwa 1/8 l Wasser • Frivissa*
Etwa 405 Kalorien (1700 Joule) pro Person

Alle Zutaten bis auf das Frivissa zu einem glatten Teig rühren. 10 Minuten quellen lassen. In heißem Frivissa dünne Palatschinken backen.

Dazu paßt Häuptelsalat oder Kompott.

Ungefüllt einfrieren.

Variationen für Palatschinken

• Unter den Teig Speck- und Zwiebelwürfel oder kleingeschnittenen gekochten Schinken mischen und mitbacken.
• Gut schmeckt auch kleingeschnittener Porree oder gehackte Petersilie, ebenso kleingeschnittener Schnittlauch, unter den Teig gemischt und mitgebacken.

Beliebte Füllungen für Palatschinken

• Aufgetauter, pikant gewürzter Rahmspinat aus der Tiefkühltruhe
• Gedünstete Paprikaschotenstückchen, mit kleingeschnittenen Tomaten vermischt
• Kurz gebratenes gewürztes Faschiertes
• Gedünstete Champignons
• Gedünstete Apfelscheiben, auch Apfelmus, mit Bananenscheibchen vermischt
• Cremig gerührter Topfen mit Rosinen

Champignon-Omeletten

1/2 Dose Champignons • 4 Eßl. Zitronensaft • 5 dkg Frivissa •
1 Beutel Knorr Champignonsauce • 1/4 l Wasser 4 Eßl. Rahm •
Worcestersauce • 8 Eier • 1/2 Teel. Salz 1 Eßl. kleingehackte
Petersilie
Etwa 385 Kalorien (1610 Joule) pro Person

Die Champignons abtropfen lassen, vierteln und dann mit dem Zitronensaft und 3 dkg Frivissa 10 Minuten dünsten. Die Champignonsauce mit dem Wasser nach Vorschrift bereiten. Mit der Schneerute den Rahm und einige Tropfen Worcestersauce darunterschlagen, dann die Champignons einmischen. Die Eier mit dem Salz versprudeln und daraus in dem restlichen Frivissa 4 Omeletten backen (am besten in kunststoffbeschichteter Pfanne). Jeweils zusammenklappen, das Champignonragout darüber verteilen und mit der Petersilie bestreuen.

Dazu paßt Häuptelsalat.

Bild Seite 103.

Gemüse-Eier

1 Dose Karotten oder 3/4 kg gedünstete Karotten •
3 dkg Frivissa • 4—5 Eier • 1/2 l Wasser • 1 Beutel weiße Soße •
Muskatnuß • 2-3 Eßl. geriebener Käse
Etwa 290 Kalorien (1210 Joule) pro Person

Die Karotten in kleine Stücke schneiden und erhitzen. In eine mit Frivissa gefettete Auflaufform füllen. Das Frivissa in einer Pfanne erhitzen, die Eier aufschlagen und

Spiegeleier backen. Auf die Karotten geben. Das Wasser erhitzen. Die Weiße Soße nach Anweisung kochen. Mit geriebener Muskatnuß abschmecken und über die Eier gießen. Mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 220°, Gasherd Stufe 5 oder 1/2 große Flamme) rasch bräunen.

Dazu passen Fritsch Teigwaren oder Salzkartoffeln.

Eier in Frankfurter Sauce

6 hartgekochte Eier • 1 Beutel Weiße Soße • 1/4 l Milch • 1/4 l Wasser • 2 Eßl. kleingehackte Kräuter (Schnittlauch, Dill, Petersilie oder Estragon) • 2 Eßl. Salatmayonnaise • Tomatenpaprika aus dem Glas

Etwa 295 Kalorien (1230 Joule) pro Person

Die Eier schälen, halbieren und in eine Schüssel geben. Die Weiße Soße mit der Milch und dem Wasser nach Anweisung kochen. Die Kräuter zufügen. Erkalten lassen, dann auch die Salatmayonnaise untermischen. Über die Eihälften verteilen. Mit Tomatenpaprika garnieren. Dazu passen Bratkartoffeln.

Gefüllte Semmeln »Wiener Art«

4 größere Äpfel • 4 gestrichene Teel. Frivissa • 2-3 Eßl. Zucker • 6-8 Semmeln • 1/2 l lauwarme Milch • 2 Eier 6-8 Eßl. Semmelbrösel • Kronenöl

Etwa 560 Kalorien (2340 Joule) pro Person

Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kernhaus befreien und in Scheiben schneiden. In dem heißem Frivissa kurz dünsten. Den Zucker darüberstreuen und wenig Wasser zugießen. Von den Semmeln die Rinde abreiben; die Semmeln müssen aber ganz bleiben. Einen Deckel abschneiden. Die Semmeln aushöhlen, mit den Apfelstückchen füllen und die Deckel draufsetzen. Die Semmeln in der lauwarmen Milch kurz einweichen. Dann in den versprudelten Eiern und den Semmelbröseln wenden. In heißem Kronenöl goldgelb backen.

Dazu paßt Vanillesauce, vorher Kartoffelsuppe mit Gurke (Rezept auf Seite 45).

Budapester Paprika*

2 *Tassen Reis • 4 größere grüne Paprika • 2 Eßl. Zwiebelwürfel •*
1 Eßl. kleingehackte Petersilie • 1/4 Teel. Salz 1/2 Teel. Curry •
3 dkg Frivissa • 3/8 l Wasser • 1Päckchen Tomatensoße
Etwa 345 Kalorien (1440 Joule) pro Person

Den Reis waschen und in reichlich kochendem Wasser 10-12 Minuten kochen. Abtropfen lassen. Von den Paprika einen Deckel abschneiden, Rippen und Kerne entfernen, waschen. Die Zwiebelwürfel und die Petersilie unter den abgetropften Reis mischen. Mit dem Salz und dem Curry pikant würzen. In die Paprika füllen, die Deckel drauflegen. Die Paprika in dem heißen Frivissa anbraten. Mit dem Wasser ablöschen und 30 Minuten dünsten. Zuletzt die Tomatensoße nach Anweisung einrühren. Die Paprika in der Sauce anrichten.

Danach gibt es Obstsalat.

Panierter Chicoree

6-8 Stauden Chicoree • Salz • 1 Eßl. Essig • 2-3 Eidotter • einige Spritzer Worcestersauce • 6—8 Eßl. Semmelbrösel Frivissa

Etwa 190 Kalorien (800 Joule) pro Person

Die Chicoreestauden von schlechten Blättern befreien, den Strunk abschneiden und den bitteren Kern tief heraus schneiden. In Salzwasser, mit dem Essig vermischt, 20 Mi nuten kochen. Abtropfen lassen. Die Eidotter mit der Wor cestersauce und l Prise Salz verrühren. Die Chicoreestauden zuerst in Ei, dann in Semmelbröseln wenden und in heißem Frivissa ringsum knusprig braten.

Dazu passen Kartoffelpüree und Kapernsauce. Zuvor gibt es Tomatensuppe.

Sauerkrautplatte

10 dkg Speck • 1 kleine Dose Sauerkraut • 1/4 l Knorr Goldaugen-Rindsuppe (Würfel) • 1-2 Eßl. Tomatenketchup • 4 Eier • Salz • 1/2 l Wasser • 1/4 l Milch 1 Paket Stocki Kartoffelpüree • 3-4 Eßl. frisch gehackte Kräuter • Muskatnuß

Etwa 330 Kalorien (1380 Joule) pro Person

Den Speck würfeln und kurz anbraten. Das gelockerte Sauerkraut dazugeben. Die Rindsuppe zugießen und das Ganze 30 Minuten dünsten. Das Tomatenketchup darunterrühren. Die Eier darüber aufschlagen, salzen und stocken lassen. Das Wasser mit Salz und der Milch zum Kochen bringen. Das Kartoffelpüree einstreuen, durchrühren und mit der Schneerute schlagen. Die Kräuter zufügen. Mit geriebener

Muskatnuß abschmecken. Das Kartoffelpüree auf eine Platte geben und das Sauerkraut darauf anrichten.

Zuvor gibt es Rindsuppe mit Fritsch Superfadennudeln und danach Kompott.

Kartoffelpuffer*

2 kg Kartoffeln • 4 Eier • Salz • Pfeffer • Muskatnuß
Frivissa
Etwa 555 Kalorien (2320 Joule) pro Person

Die Kartoffeln schälen, waschen, reiben. Zum Abtropfen auf ein Sieb geben. Die Eier, Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuß daruntermischen. Frivissa erhitzen und dünne kleine Kartoffelpuffer auf beiden Seiten knusprig braten. Wer sich die Arbeit des Reibens sparen will, nimmt Kartoffelpuffer aus der Packung.

Dazu paßt Apfelmus oder Häuptelsalat.

Variationen für Kartoffelpuffer

• 2 geriebene Äpfel unter den Teig mischen und mitbacken.
• 10 dkg in kleine Würfel geschnittenen Schinken unter den Teig rühren und mitbacken.
• 2 Ecken Schmelzkäse, kleingeschnitten, unter den Teig mischen und mitbacken.
• 2 kleingeschnittene Zwiebeln und kleingehackte Kräuter unter den Teig rühren und mitbacken.
• 2 kleine geriebene oder 2 größere gedünstete und kleingeschnittene Karotten unter den Teig mischen und mitbacken.

Gefüllte Kartoffelpuffer*

1 Paket Kartoffelpuffer • 1/2 l Wasser • Kronenöl • 1/2 kg frische Champignons • 1 Eßl. Zwiebelwürfel • 2 dkg Frivissa • Salz • Pfeffer • 1 gestrichener Teel. Mehl • 4-5 Eßl. Kondensmilch • 1—2 Eßl. kleingehackte Petersilie
Etwa 385 Kalorien (1610 Joule) pro Person

Die Kartoffelpuffer nach Anweisung zubereiten. Im heißen Kronenöl 16 kleine Kartoffelpuffer backen. Warm stellen. Die Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebelwürfel im heißen Frivissa andünsten. Die Champignons zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten bei geringer Hitze dünsten lassen. Das Mehl mit der Kondensmilch verrühren und die Champignons damit binden. Die Petersilie daruntermischen. Auf 8 Kartoffelpuffer verteilen. Die restlichen Kartoffelpuffer darauflegen. Sofort servieren.

Davor paßt eine gebundene Suppe (Rezept auf Seite 42).
Kartoffelpuffer ohne Champignons einfrieren.

Kartoffelpuffer »besondere Art«

1 Paket Kartoffelpuffer • 1/2 l Wasser • Kronenöl 8 Scheiben Schinkenwurst (ohne Haut) • 1/8 kg weicher Gorgonzola • 2 saftige Birnen • 2 Teel. Zitronensaft
Etwa 440 Kalorien (1840 Joule) pro Person

Den Inhalt der Packung Kartoffelpuffer mit der Schneerute nach Vorschrift in das kalte Wasser einrühren und 10 Minuten quellen lassen. In dem heißen Kronenöl





oben Kartoffelpuffer »besondere Art«
unten Champignon-Omeletten (Rezept Seite 97)



Vanillepudding (Rezept Seite 124)
Himbeertopfen (Rezept Seite 126)

16 kleine Kartoffelpuffer backen und warm stellen. Auf die Hälfte der Kartoffelpuffer je 1 Scheibe Schinkenwurst legen. Darüber den Gorgonzola streichen. Die Birnen schälen, vierteln und das Kernhaus entfernen. Die Birnenviertel in Scheiben schneiden und fächerartig auf den Gorgonzola legen. Mit Zitronensaft beträufeln und die restlichen Kartoffelpuffer darauflegen.

Vorher gibt es eine Karfiolcremesuppe mit Erbsen als Einlage.

Bild Seite 103.

Gefüllte Kartoffellaibchen

1 kg Salzkartoffeln • 2-3 Eßl. Maizena • 1 gestrichener Teel. getrockneter Majoran • 1 Ei • 1 Päckchen Scheibletten • Frivissa

Etwa 420 Kalorien (1760 Joule) pro Person

Die Kartoffeln pürieren, mit dem Maizena, dem Majoran und dem Ei vermischen. Laibchen formen, seitlich aufschneiden und mit einer etwas kleineren Käsescheibe füllen. In heißem Frivissa auf beiden Seiten goldgelb backen.

Dazu paßt Gemüse oder ein beliebiger Salat.

Variation: Die Laibchen vor dem Backen panieren.

Kartoffeln mit Kräutertopfen

1 kg Kartoffeln • 1-2 süßsaure Gurkerl • 4 Eßl. Milch • 1/2 kg Topfen • 2-3 Eßl. feingehackte Kräuter • Salz Pfeffer • Paprika

Etwa 425 Kalorien (1780 Joule) pro Person

Die Kartoffeln schälen und kochen. Die Gurkerl in kleine Stücke schneiden. Die Milch unter den Topfen rühren, mit den Gurkenstückchen und den Kräutern vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika pikant würzen. Die Kartoffeln abgießen und in einer Schüssel anrichten. Den Topfen gesondert servieren.

Ein leichtes, bekömmliches Essen, das besonders während der warmen Jahreszeit beliebt ist.

Vorher gibt es Gulaschsuppe oder Champignoncremesuppe.

Rösti nach Berner Art

3/4 kg gekochte Kartoffeln vom Vortag • 5 *dkg Speck* •
2 Eßl. Zwiebelwürfel • *6 dkg Frivissa* • *Salz* • *5 Eßl.*
Wasser • *2 EßL feingehackte Petersilie*
Etwa 340 Kalorien (1420 Joule) pro Person

Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Den Speck würfeln. Mit den Zwiebelwürfeln in einer Pfanne in dem heißen Frivissa kurz dünsten. Die Kartoffeln zufügen, vermischen und salzen. Zu einem dicken Kuchen flachdrücken. Mit Wasser bespritzen, braten und, sobald sich eine leichte Kruste bildet, vorsichtig wenden. Weiterbraten, bis sich wieder auf dem Boden eine Kruste bildet. Mit Petersilie bestreut anrichten.

Dazu passen Gemüse, sehr gut Sauerkraut, und alle Rohkostsalate.

Rösti-Variationen

• Statt Speck 5 dkg geriebenen Krauter- oder anderen Käse, auch etwas Majoran, daruntermengen.

• Etwa 20 dkg kurz angebratenes Faschiertes unter die Kartoffeln mischen. Mit geriebener Muskatnuß würzen.

• Beliebige Wurst- und Schinkenstückchen, auch Bratenreste und reichlich kleingehackte Kräuter unterrühren und mitbraten.

• Kleingeschnittene grüne Paprika, gedünstete Maiskörner, Erbsen oder Champignons untermengen und mitbraten.

Rhabarberknödel

1 Paket Stockt Kartoffelteig • 3/8 l Rhabarberkompott •
1 Semmel • 4 gestrichene Teel. Frivissa • Salz
Etwa 695 Kalorien (2910 Joule) pro Person

Den Inhalt der Kartoffelteig-Packung mit der Schneerute in das heiße Rhabarberkompott einrühren und 5 Minuten quellen lassen. Die Semmel in kleine Würfel schneiden und in dem heißen Frivissa goldgelb rösten. Aus dem Kartoffelteig Knödel formen und in die Mitte die gerösteten Semmelwürfel geben. Die Knödel in kochendes leicht gesalzenes Wasser legen und bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen lassen.

Dazu paßt Vanillesauce. Reichen Sie vorher eine Gulaschsuppe.

Topfenknödel*

1/4 kg Topfen • 1 Ei • 5 dkg Zucker • 1 Päckchen Vanillinzucker • 8 dkg Rosinen • 1/2 l Wasser • 1 Paket Stockt Kartoffelteig • Salz • eventuell Butter und Semmelbrösel
Etwa 410 Kalorien (1720 Joule) pro Person

Den Topfen mit dem Ei, dem Zucker und dem Vanillinzu cker schaumig rühren. Die Rosinen und das Wasser zufügen. Den Inhalt der Kartoffelteig-Packung mit der Schneerute in die Flüssigkeit einrühren und 5 Minuten quellen lassen. Aus dem Teig Knödel formen, in kochendes, leicht gesalzenes Wasser legen und bei geringer Hitze 20 Minuten ziehen las sen. Sie können die Knödel noch in Butter schwenken und mit Semmelbröseln bestreuen.

Dazu paßt Kompott oder Vanillesauce. Vorher gibt es Gemüsesuppe.

Zwetschkenknödel*

1/2-3/4 kg Zwetschken • 1 Paket Stocki Kartoffelteig 8 E ßl. Mehl • Salz • 3 dkg Frivissa • 1 Ei • 10 Eßl. Semmelbrösel • Zucker Etwa 600 Kalorien (2510 Joule) pro Person

Die Zwetschken waschen und entkernen. Stocki Kartoffelteig laut Kochanleitung zubereiten. Den Teig zu einer Rolle formen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf jedes Teigstück eine Zwetschke geben. Kn ödel for men. In kochendem, leicht gesalzenem Wasser bei offenem Topf 10—15 Minuten mehr ziehen als kochen

lassen. Die Semmelbrösel mit Zucker vermischen. Die Knödel abtropfen lassen und mit den Bröseln bestreuen.

Dazu paßt als Getränk Milch. Vorher gibt es Jägersuppe mit Champignons.

Allgäuer Käsespatzen*

1/2 kg Mehl • 3 Eier • Salz • 1/4 l Wasser • 10 dkg geriebener Käse • 8 dkg Butter • 4 Eßl. geröstete Zwiebelwürfel

Etwa 800 Kalorien (3350 Joule) pro Person

Das Mehl mit den Eiern, 2 gestrichenen Teelöffeln Salz und dem Wasser zu einem dicken Brei rühren. Dann schlagen, bis er sich von der Schüssel löst. Einen Teil des Teiges auf ein nasses Holzbrett geben und mit einem Messer dünne Teigstreifen in kochendes Salzwasser schaben. Sobald sie aufsteigen, mit einem Sieblöffel herausnehmen. Nebenher die Butter erhitzen. Im Wechsel eine Schicht Spätzle, darauf Käse und Butter, dann wieder Spätzle auf einer Platte anrichten. Die gerösteten Zwiebelstückchen darauf verteilen. Sofort servieren, die Käsespatzen verlieren sonst an Wohlgeschmack und Aussehen.

Die Herstellung dieses Gerichtes ist ganz problemlos, wenn Sie die Spätzle als fertige Teigware kaufen. Beide Sorten eignen sich gut (ohne Butter und Käse) zum Einfrieren.

Danach gibt es frisches Obst oder Kompott.

Champignon-Makkaroni

1/2 kg Champignons • 5 dkg Frivissa • 1 Eßl. kleingehackte Petersilie • Salz • Pfeffer • Zitronensaft oder Essig • 30 dkg Fritsch Doppelgold 4-Eier-Makkaroni
Etwa 420 Kalorien (1760 Joule) pro Person

Die Champignons putzen, waschen, blättrig schneiden und abtropfen lassen. In dem heißen Frivissa mit der Petersilie und etwas Salz und Pfeffer andünsten, dann ohne Flüssigkeit 5 Minuten ziehen lassen. Mit Zitronensaft oder Essig würzig abschmecken. Die Fritsch Makkaroni in Salzwasser kochen. Abtropfen lassen und die Champignons darüber anrichten.

Vorher gibt es Hühnercremesuppe.

Nudelomeletten »Sebastian«

30 dkg Fritsch Doppelgold 4-Eier-Bandnudeln oder -Hörnchen • Salz • 30 dkg gedünstetes Mischgemüse (Dose) • 2 Eier • 1 Prise Pfeffer • Frivissa
Etwa 435 Kalorien (1820 Joule) pro Person

Die Fritsch Bandnudeln oder Hörnchen in Salzwasser kochen. Abtropfen lassen. Das Gemüse erhitzen. Die Eier mit 1 Prise Salz und dem Pfeffer versprudeln und daruntermischen. In einer Pfanne mit heißem Frivissa zwei Omeletten goldgelb backen. Gestürzt anrichten.

Dazu paßt Tomatensauce, danach Orangenschaum (Rezept auf Seite 125).

Zwiebel-Spaghetti

30 dkg Fritsch Doppelgold 4-Eier-Spaghetti • Salz • 30 dkg Zwiebeln • 3 Eßl. Kronenöl • 1 gestrichener Teel. Curry • fertige Currysoße • 1 Eßl. kleingehackte Petersilie • 2 Eßl. Hot Ketchup
Etwa 435 Kalorien (1820 Joule) pro Person

Die Fritsch Spaghetti in Salzwasser nach Anweisung kochen. Abtropfen lassen. Indessen die Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in dem heißen Kronenöl hell dünsten. Den Curry darüberstreuen. Das Zwiebelgemüse unter die fertige Currysoße mischen. Auf den Fritsch Spaghetti anrichten. Mit der Petersilie bestreuen und mit dem Hot Ketchup garnieren. Das Gemüse schmeckt auch gut auf Brot als Imbiß.

Tessiner Nudelgericht*

Frivissa • 30 dkg gekochte Fritsch Grüne Nudeln (Bandnudeln mit Spinat) • 10 dkg Scheibletten • 1 Beutel Weiße Soße • je 1/4 l Milch und Wasser • 1 Eßl. Tomatenketchup • 3 Eßl. geriebener Käse
Etwa 500 Kalorien (2090 Joule) pro Person

Eine mit Frivissa gefettete Auflaufform im Wechsel mit Fritsch Grünen Nudeln und Scheibletten füllen. Die Weiße Soße mit der Milch und dem Wasser nach Anweisung kochen. Das Tomatenketchup und den geriebenen Käse daruntermischen. Über die Fritsch Grünen Nudeln verteilen. Im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 200°, Gasherd Stufe 4 oder 1/2 große Flamme) 30-40 Minuten backen.

Indonesische Reispfanne

1 kleine Dose Tomatenmark • 1/2 l Wasser • 1/2 Teel. Salz • 1 gestrichener Teel. Curry • 1/4 kg Reis • 1/2 kg Sojabohnen-keimlinge, frisch oder aus der Dose • 3 dkg Frivissa • 1-2 Eßl. Sojasauce • Pfeffer

Etwa 475 Kalorien (1990 Joule) pro Person

Das Tomatenmark mit dem Wasser verrühren. Das Salz und den Curry zufügen, zum Kochen bringen und den Reis darin 15 Minuten dünsten. Wenn notwendig, noch etwas Wasser zugießen. Inzwischen die Sojabohnenkeimlinge in dem heißen Frivissa 5 Minuten dünsten. Unter den Reis mischen und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Dazu passen Spiegeleier, danach Schokoladepudding.

Dampfnudeln

1/2 kg Mehl • 10 dkg Frivissa • 2 Eier • etwa 1/4 l lauwarme Milch • 1 Prise Salz • Zucker • 2 dkg Germ Frivissa • Milch oder Wasser

Etwa 830 Kalorien (3470 Joule) pro Person

Aus dem Mehl, dem Frivissa, den Eiern, der lauwarmen Milch, dem Salz, 1 gestrichenen Eßlöffel Zucker und dem aufgelösten Germ einen Teig rühren, dann schlagen, bis er sich von der Schüssel löst. Zugedeckt gehen lassen. Dann 1/2 cm dick ausrollen, rund ausstechen. Nochmals gehen lassen. Etwas Frivissa in einer Kasserolle erhitzen, jeweils 1 Tasse Milch oder Wasser zugießen, 1 Prise Zucker zufügen. Die Dampfnudeln nebeneinander hineinsetzen und zugedeckt zuerst bei geringer, dann bei mittlerer

Hitze aufziehen. Das dauert beide Male 15-20 Minuten. Wenn kein Brutzeln mehr zu hören ist, den Deckel vorsichtig abnehmen, damit keine Wassertropfen auf die Nudeln fallen. Die Dampfnudeln, die dann kleine »Füßchen« (Kruste) haben, herausnehmen und anrichten.

Dazu paßt Kompott oder Vanillesauce, vorher Zigeunersuppe.

Variationen für Dampfnudeln

- Die Dampfnudeln nicht aufziehen, sondern auf ein mit Frivissa gefettetes, leicht gezuckertes rundes Blech setzen, mit Eidotter bestreichen und bei Mittelhitze 35-40 Minuten backen.
- Die Dampfnudeln mit kleingeschnittenen, gezuckerten Apfelstückchen füllen und dann backen.

Sächsische Topfenknöderl

1 1/2 dkg Germ • 2-3 Eßl. lauwarme Milch • 1/4 kg Mehl • 3-4 Eßl. Zucker • 1/4 kg Topfen • 2 Eier • 10 dkg Frivissa • 1 Prise Zimt • 5 dkg Rosinen • Frivissa zum Backen • Zimt-Zucker

Etwa 740 Kalorien (3100 Joule) pro Person

Den Germ zur Milch geben und 10 Minuten beiseite stellen. Das Mehl und den Zucker zufügen. Den Teig gehen lassen. Den Topfen mit den Eiern, dem zerlassenen Frivissa, dem Zimt und den Rosinen daruntermischen. Den Teig gut rühren oder schlagen, bis er sich von der Schüssel löst. Zugedeckt nochmals gehen lassen.

Kleine Knöderl formen und in heißem Frivissa schwimmend backen. Mit Zimt-Zucker bestreuen.

Dazu paßt Apfelmus, vorher klare Fleischsuppe mit Einlage (Rezept auf Seite 44).

Schwäbische Pfitzauf

4 Eier • 6 dkg Frivissa • 1 Prise Salz • 2 gestrichene Eßl. Zucker • 35 dkg Mehl • 3/4 l Milch

Etwa 690 Kalorien (2890 Joule) pro Person

Die Eier mit dem weichen Frivissa, dem Salz und dem Zucker zu einem glatten Teig rühren. Das Mehl und langsam die Milch darunterrühren. Die Ausnehmungen einer mit Frivissa gut gefetteten Pfitzauf-Form (Dalken-Form, eine Backform mit mehreren kreisrunden Vertiefungen) halbvoll mit dem Teig füllen. Im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 175°, Gasherd Stufe 3 oder 1/3 große Flamme) 15 Minuten, dann weitere 40-45 Minuten bei größerer Hitze (Elektroherd 200°, Gasherd Stufe 4 oder 1/2 große Flamme) backen. Die Pfitzauf stürzen und heiß servieren.

Dazu paßt Kompott.

Die Pfitzauf schmecken auch kalt, aufgeschnitten und mit gesüßtem, cremig gerührtem Topfen gefüllt, sehr gut.

Rosinenschnitten

1 l Milch • 3 gestrichene Eßl. Zucker • 4 dkg Frivissa • 1 Prise Salz • 1/4 kg Grieß • 3-4 Eßl. Rosinen • 3 Eier Semmelbrösel • Frivissa zum Backen • Zimt-Zucker

Etwa 690 Kalorien (2890 Joule) pro Person

Die Milch mit dem Zucker, dem Frivissa und dem Salz zum Kochen bringen. Den Grieß unter Rühren einrieseln lassen und einen dicken Brei kochen. Die Rosinen waschen, abtropfen lassen und daruntermischen. Die Grießmasse auf ein nasses Brett streichen, erkalten lassen und in Vierecke schneiden. In den versprudelten Eiern und Semmelbröseln wenden und in heißem Frivissa auf beiden Seiten knusprig backen. Mit Zimt-Zucker bestreuen.

Dazu paßt Kompott oder Vanillesauce.

Variation: Anstelle von Grieß 1/4 kg Reis verwenden.

Grüner Makkaroniauflauf

1/4 kg Fritscb Doppelgold 4-Eier-Makkaroni • Salz •
1 Paket tiefgefrorener Spinat (40 dkg) • Pfeffer Frivissa •
2 gestrichene Eßl. Maizena • 1/4 l Milch •
2 Ecken Schmelzkäse

Etwa 415 Kalorien (1740 Joule) pro Person

Die Fritsch Makkaroni in Salzwasser nach Anweisung kochen. Abtropfen lassen. Den Spinat nach Vorschrift auftauen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine mit Frivissa gefettete Auflaufform im Wechsel mit Fritsch Makkaroni und Spinat füllen. Mit Fritsch Makkaroni abdecken. Das Maizena mit etwas Milch anrühren. Die restliche Milch zum Kochen bringen und mit dem Maizena binden. Den Käse zerkleinert zufügen und so lange rühren, bis er ganz zergangen ist. Die Sauce über den Auflauf gießen und ihn im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 200°, Gasherd Stufe 4 oder 1/2 große Flamme) 30 Minuten backen.

Danach gibt es gedünstete Äpfel mit Vanillesauce.

Topfenkartoffeln, überbacken

3/4 kg gekochte Kartoffeln • 10 dkg Speck • 1 Zwiebel 1/4 kg Topfen • 1 Eßl. kleingeschnittener Schnittlauch Salz • 1 süßsaures Gurkerl • Frivissa
Etwa 385 Kalorien (1610 Joule) pro Person

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Speck würfeln und auslassen. Indessen die Zwiebel schälen, reiben, unter den Topfen mischen und den Schnittlauch zufügen. Mit Salz abschmecken. Das Gurkerl fein hacken und zufügen. Eine mit Frivissa gefettete Auflaufform im Wechsel mit Kartoffelscheiben, Speckwürfeln und Topfen füllen. Im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 200°, Gasherd Stufe 4 oder 1/2 große Flamme) 20 Minuten backen.

Vorher gibt es Bouillon mit Semmelnockerln (Rezept auf Seite 43).

Karottenauflauf

1/2 kg Karotten • Frivissa • 3/4 kg Kartoffeln • Salz • 4 dkg Frivissa • 2 Eier • 1 gestrichener Eßl. Mehl 3 Eßl. Joghurt • 1 Zwiebel • Majoran
Etwa 270 Kalorien (1130 Joule) pro Person

Die Karotten schaben, waschen, in Scheiben schneiden und in eine mit Frivissa gefettete Auflaufform geben. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser kochen. Die Kartoffeln pürieren. Frivissa zufügen. Die Eier in Dotter und Klar trennen. Die Dotter mit dem Mehl und dem Joghurt vermischen. Unter das Kartoffelpüree rühren. Die Zwiebel schälen und reiben.

Das Püree mit Salz, Majoran und der Zwiebel abschmecken. Die Eiklar steif schlagen und unterziehen. Über die Karotten verteilen. Im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 200°, Gasherd Stufe 4 oder 1/2 große Flamme) etwa 20 Minuten backen.

Dazu passen Häuptelsalat und Bratensauce.

Zwiebel-Pizza

1 dkg Germ • etwa 5 Eßl. lauwarme Milch - 30 dkg Mehl • 1 gestrichener Teel. Salz • 5 Eßl. Kronenöl • 1/2 kg Zwiebeln • 10 dkg Frühstücksspeck • 3 Eier • 1/4 l Sauerrahm • Salz • Kümmel • Frivissa

Etwa 675 Kalorien (2830 Joule) pro Person

Den Germ zerbröckeln und in wenig Milch auflösen. Aus 20 dkg Mehl, dem Germ, dem Salz, dem Kronenöl und der Milch einen Germteig bereiten. Sofort ausrollen, in eine mit Frivissa gefettete Springform legen und den Rand etwas hochziehen. Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Speck in Würfel schneiden und kurz rösten. Die Zwiebelscheiben zufügen und hell dünsten. Auf dem Germteig verteilen. Das restliche Mehl mit den Eiern, dem Sauerrahm, Salz und Kümmel vermischen. Über die Pizza verteilen. Im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 220°, Gasherd Stufe 5 oder 1/2 große Flamme) 30-40 Minuten backen. Warm servieren. Die Pizza sättigt sehr.

Variationen für Pizza

• Auf den Germteig 3/4 kg gedünstetes, würzig abgeschmecktes Kraut geben. Als Guß nur 1/8-1/4 l Sauerrahm darübergießen.
• Auf den Germteig 40 dkg aufgetauten, gewürzten, mit 3 Eßlöffeln Semmelbrösel und 1 Ei vermischten Rahmspinat geben. Als Guß 1/4 l fertige Weiße Sauce verwenden.

Schweizer Ramequin

10 Scheiben Weißbrot • 20 dkg Emmentaler oder Tilsiter in Scheiben • Frivissa • 2-3 Eier • 1/2 l Milch • Salz Pfeffer

Etwa 565 Kalorien (2370 Joule) pro Person

Weißbrot- und Käsescheiben in eine mit Frivissa gefettete Auflaufform schichten. Mit Weißbrot abdecken. Die Eier mit der Milch versprudeln, mit Salz und Pfeffer würzen und darübergießen. Im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 200°, Gasherd Stufe 4 oder 1/2 große Flamme) 20-30 Minuten backen. Sofort servieren.

Dazu paßt Häuptel- oder gemischter Salat. Danach gibt es gefüllte Orangen oder Weintraubensalat (Rezepte auf Seite 126 bzw. 131).

Tomaten-Pizza

20 dkg Mehl • Salz • 1 dkg Germ • 5 Eßl. Kronenöl • etwa 1/8 l lauwarme Milch • 20 dkg Magertopfen 2 EßL Milch • 1/2 Teel. scharfer Senf • Paprika •

4-5 Tomaten • 1 Eßl. Zwiebelwürfel • 3 Scheiben Schmelzkäse
Etwa 380 Kalorien (1590 Joule) pro Person

Aus dem Mehl, Salz, dem aufgelösten Germ, dem Kronenöl und der lauwarmen Milch einen Germteig bereiten. Ausrollen und auf ein mit Frivissa gefettetes rundes Blech legen. Den Rand etwas hochziehen. Den Topfen mit 2 Eßlöffeln Milch cremig rühren und mit Senf und Paprika abschmecken. Auf den Teig streichen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und mit den Zwiebelwürfeln darüber verteilen. Mit den Käsescheiben abdecken. Im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 200°, Gasherd Stufe 4 oder 1/2 große Flamme) 30 Minuten backen.

Dazu paßt Häuptelsalat.

Apfel-Topfen-Auflauf*

1/2 *kg Äpfel • 4 Eier • 10 dkg Zucker • 5 dkg Grieß 1/2 kg Magertopfen • 2 Eßl. Rosinen • Frivissa* Etwa 440 Kalorien (1840 Joule) pro Person

Die Äpfel waschen, schalen, vierteln. Das Kernhaus entfernen. Die Äpfel in Scheiben schneiden. Die Eier in Dotter und Klar trennen. Die Dotter mit dem Zucker schaumig rühren und den Grieß, den Topfen und die Rosinen darunterrühren. Die Eiklar steif schlagen und unterziehen. Eine mit Frivissa gefettete Auflaufform im Wechsel mit der Topfenmasse und den Apfelscheiben füllen. Im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 200°, Gasherd Stufe 4 oder 1/2 große Flamme) 40-50 Minuten backen.

Vorher gibt es gebundene Suppe mit Wurst (Rezept auf Seite 42).

Käseküchlein

20 dkg Mehl • 10 dkg Frivissa • 1 Prise Salz • 1/4 Teel. getrockneter Majoran • 3 Eier • 15 dkg geriehener Käse 1/2 -1 Teel. Backpulver • je 1/8 l Milch und Joghurt 1 Eßl. kleingeschnittener Schnittlauch • Muskatnuß Etwa 635 Kalorien (2660 Joule) pro Person

Aus dem Mehl, dem Frivissa, dem Salz, dem Majoran und 1 Ei einen Teig kneten. Dünn ausrollen und in kleine, mit Frivissa gefettete Vorspeisenförmchen (Pastetenförmchen) mit Rand legen. Den Käse mit den restlichen Eiern und den übrigen Zutaten mischen. Die Förmchen zu 2/3 füllen. Im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 225°, Gasherd Stufe 5 oder 1/2 große Flamme) 20 Minuten backen. Sofort servieren, sie vertragen das Warten schlecht.

Dazu paßt Gemüse oder ein beliebiger Salat und danach, da die Küchlein sättigen, Kompott.

Salzburger Brotauflauf*

1/2-3/4 kg altbackenes Weißbrot • Milch oder Wasser 2-3 Eier • 5 dkg Frivissa • 7 dkg Zucker • 1 gestrichener Teel. Zimt • 2-3 Eßl. Grieß • 2 Eßl. Rum oder Weinbrand, auch Obstsaft • 1 Dose Apfelmus • Staubzucker

Etwa 740 Kalorien (3100 Joule) pro Person

Das Brot zerkleinern, in Milch oder Wasser einweichen und ausdrücken. Die Eier in Dotter und Klar trennen. Das Frivissa, den Zucker und die Dotter schaumig rühren. Den Zimt, den Grieß, den Rum, Weinbrand oder Saft dazugeben und mit dem Brot vermischen. Die Eiklar

steif schlagen und unterheben. Eine mit Frivissa gefettete Auflaufform im Wechsel mit Brotmasse und Apfelmus füllen. Im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 200°, Gasherd Stufe 4 oder 1/2 große Flamme) 40 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Staubzucker bestreuen.

Dazu paßt Vanillesauce, vorher Suppe »Springtime« (Rezept auf Seite 46).

Kirschenmichel*

30 dkg Milchbrot • 1/2 l Milch oder Wasser • 3 Eier •
4 dkg Frivissa • 7 dkg Zucker • 1 gestrichener Teel. Zimt •
3/4 kg entkernte Kirschen • Staubzucker
Etwa 540 Kalorien (2260 Joule) pro Person

Milchbrot in Scheiben schneiden, in der Milch oder dem Wasser einweichen und ausdrücken. Die Eier in Dotter und Klar trennen. Frivissa mit dem Zucker und den Dottern schaumig rühren. Den Zimt zufügen. Milchbrot und Kirschen untermischen. Die Eiklar steif schlagen und unterziehen. Die Masse in eine mit Frivissa gefettete Auflaufform lullen. Im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 200°, Gasherd Stufe 4 oder 1/2 große Flamme) etwa 50 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Staubzucker bestreuen.

Dazu paßt Vanille- oder Schokoladesauce, vorher Kartoffelsuppe.

Variation: Anstelle der Kirschen können auch Apfelstücke oder Zwetschken verwendet werden.

Apfelauflauf mit Eierguß*

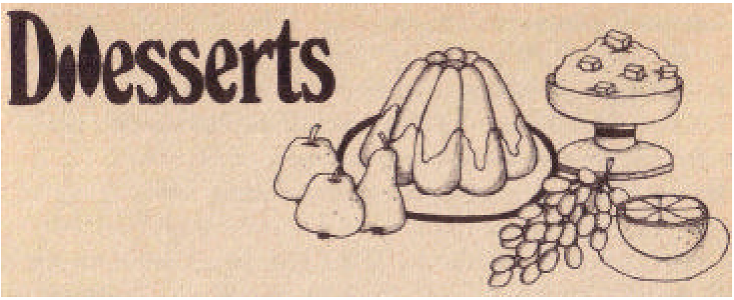
8 saftige Äpfel • Frivissa • 3 Eier • 6 gestrichene Eßl. Zucker • 3 gestrichene Eßl. Mehl • 3 Eßl. gemahlene Haselnüsse • 1/2 l Milch

Etwa 450 Kalorien (1880 Joule) pro Person

Die Äpfel schälen, vierteln, das Kernhaus entfernen und die Apfelstücke in eine mit Frivissa gefettete Auflaufform legen. Die Eier in Dotter und Klar trennen. Die Dotter mit dem Zucker schaumig rühren. Das Mehl, die Haselnüsse und nach und nach die Milch daruntermischen. Die Eiklar steif schlagen und unterheben. Über die Äpfel verteilen. Im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 200°, Gasherd Stufe 4 oder 1/2 große Flamme) 30-40 Minuten backen.

Vorher gibt es eine Nudelsuppe.

Variation: Anstelle der Äpfel können auch Pfirsiche oder Birnen verwendet werden.



Die Krönung jeder Mahlzeit ist das Dessert. Sicher ist, daß auch das einfachste Gericht an Bedeutung gewinnt, wenn im Anschluß daran etwas Süßes gereicht wird. Es muß gar nicht teuer sein. Mit Topfen, Joghurt und Obst lassen sich ohne große Kosten kleine Leckereien zaubern, und wir tun damit gleich etwas für die Gesundheit. Auch der gute alte Pudding findet mit einem neuen Make-up immer wieder seine Liebhaber. Achten Sie darauf, daß nach sättigenden Hauptgerichten nur ein leichtes Dessert folgt. Es soll nur dann nahrhaft sein, wenn ein leichtes Essen vorausgegangen ist. Selbstverständlich sind besonders die Desserts mit Topfen oder Joghurt auch gleichermaßen gute Imbisse oder in Verbindung mit einer Suppe oder einem Salat gesunde Abendmahlzeiten.

Prinzeß-Dessert

1 Päckchen Vanillepuddingpulver • 12 l Milch • 2 gestrichene Eßl. Zucker • 1 Eßl. gemahlene Haselnüsse 1 Ei • 1/4 kg frische oder tiefgefrorene Beeren
Etwa 195 Kalorien (820 Joule) pro Person

Den Vanillepudding mit der Milch und dem Zucker nach Vorschrift zubereiten. Die Haselnüsse und den Eidotter darunterrühren. Das Eiklar steif schlagen und unterheben. Kalt stellen. Die Beeren (gefrorene zuvor auftauen) auf dem Dessert verteilen.

Variationen für Vanillepudding

Den nach Vorschrift zubereiteten Vanillepudding wie folgt abwandeln:

• Statt Haselnüsse 2 Teelöffel Pulverkaffee untermischen.
• 1 zerdrückte Banane, mit 2 Eßlöffeln Joghurt vermischt, darunterrühren.
• 4 Eßlöffel Apfelmus darunterrühren.
• 2 kleingeschnittene Pfirsiche aus der Dose daruntermischen und mit Mandarinenspalten (Dose) garnieren. Bild Seite 104.

Creme »Pasquita«

1/4 kg Magertopfen • 3 Eßl. Orangensaft • 2-3 Eßl. Zucker • 1 gestrichener Eßl. Kakao • 2 gedünstete Birnen • 1 Eßl. gemahlene Haselnüsse
Etwa 175 Kalorien (730 Joule) pro Person

Den Topfen mit dem Orangensaft, dem Zucker und dem Kakao schaumig rühren. Die Birnen in kleine Stücke schneiden und im Wechsel mit dem Schokoladetopfen in Schalen füllen. Mit den Haselnüssen garnieren.

Variation: Die Haselnüsse können auch weggelassen werden, und statt Birnen kann auch jedes andere Obst- gut schmeckt gemischtes Obst — verwendet werden.

Schnee-Eier auf Birnenhälften

3/4 l Wasser • 2 Eiklar • 4 gestrichene Eßl. Staubzucker
4 gedünstete Birnen- oder Pfirsichhälften (Dose) • 1 Teel. Zitronensaft • 2 Eßl. Birnengeist • 1 Eßl. gemahlene Haselnüsse
Etwa 100 Kalorien (420 Joule) pro Person

Das Wasser erhitzen. Die Eiklar steif schlagen. Nach und nach den Staubzucker zufügen und so lange weiterschlagen, bis der Eischnee wieder steif ist. Mit zwei Eßlöffeln 4 Schnee-Eier formen, auf das kochende Wasser setzen und 2 Minuten ziehen lassen. Die Birnen in kleine Stücke schneiden, mit dem Zitronensaft und dem Birnengeist übergießen. Die Schnee-Eier darauf anrichten und mit den Nüssen bestreuen.

Orangenschaum

2 *Eiklar • 6 dkg Zucker • 2 ganze Eier • 1/4 l Orangensaft*
Etwa 145 Kalorien (610 Joule) pro Person

Die Eiklar schnittfest steif schlagen. 2 Eßlöffel Zucker zufügen und nochmals schlagen. Die ganzen Eier in einem Topf mit dem restlichen Zucker schaumig schlagen. Nach und nach den Orangensaft zufügen. Bei geringer Hitze weiter zu einer Creme schlagen. Kurz vor dem Kochen den Eischnee unterziehen und das Dessert in Gläsern anrichten.

Warm oder kalt — dieser Orangenschaum schmeckt immer gut.

Gefüllte Orangen

2 *Orangen • 1 Banane • 1 Eßl. Zitronensaft • 1 Eiklar •*
1 gestrichener Eßl. Staubzucker
Etwa 65 Kalorien (270 Joule) pro Person

Die Orangen halbieren, das Fruchtfleisch herauslösen und kleinschneiden. Die Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Zitronensaft darüberträufeln. Im Wechsel mit den Orangenstücken in die Orangenhälften füllen. Das Eiklar mit dem Staubzucker sehr steif schlagen. Die Fruchthälften mit Hauben versehen und im vorgeheizten Ofen bei höchster Schaltstufe 1—2 Minuten leicht bräunen.

Himbeertopfen

1/4 kg Magertopfen • 1 Becher Joghurt • 1-2 Eßl. Zucker •
4—6 Eßl. Himbeeren • einige Spritzer flüssige Madeira-würze
Etwa 485 Kalorien (2030 Joule) pro Person

Den Topfen mit dem Joghurt und dem Zucker schaumig rühren. Die Himbeeren locker daruntermischen und mit der Madeirawürze abschmecken.

Variation: Die Himbeeren weglassen und 1 zerdrückte Banane, Pfirsichstückchen oder 4 Eßl. Apfelmus darunterrühren.

Bild Seite 104.

Grapefruitsalat

2 Grapefruits • 2 Bananen • 1 Apfel • 1 gestrichener Eßl. Zucker • 2 Eßl. Weinbrand oder Cointreau

Etwa 130 Kalorien (540 Joule) pro Person

Die Grapefruits halbieren, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in kleine Stücke schneiden. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Den Apfel schälen, vierteln, vom Kernhaus befreien und in kleine Stücke schneiden. Alles vermischen, leicht süßen, den Weinbrand oder Cointreau darüberträufeln und gut gekühlt servieren.

Schokoladeflammeri

1/2 l Milch • 2-3 Eßl. Zucker • 6 dkg Grieß • 1-2 Eßl. Kakao • 1-2 Eier • Obstsaft

Etwa 230 Kalorien (960 Joule) pro Person

Die Hälfte der Milch zum Kochen bringen. Die restliche Milch mit dem Zucker, dem Grieß und dem Kakao vermischen. Unter Rühren zur kochenden Milch geben.

Etwa 3 Minuten quellen lassen. Dann den Eidotter unterziehen. Das Eiklar steif schlagen und unter den etwas abgekühlten Flammeri heben. Erkalten lassen und mit etwas Obstsaft übergießen.

Kaffeecreme

1/2 *l Milch • 2 gestrichene Eßl. Zucker • 1 gestrichener Eßl. Kakao • 1 gestrichener Eßl. Pulverkaffee • 3 dkg Maizena • 1 Eiklar*
Etwa 130 Kalorien (540 Joule) pro Person

Die Milch mit dem Zucker zum Kochen bringen. Den Kakao mit wenig Wasser anrühren und dazugeben, ebenso den Pulverkaffee. Das Maizena auch mit ganz wenig kaltem Wasser anrühren und unter Rühren in die kochende Milch geben. Die Creme abkühlen lassen. Das Eiklar steif schlagen, unterheben und die Creme kalt stellen.

Gefüllte Apfelhälften

4 größere Äpfel • 1/4-3/8 l Wasser • Zitronensaft • 4 Eßl. säuerliche Marmelade • 1 Päckchen Schokoladesauce • 1/2 l Milch • 1-2 Eßl. Zucker
Etwa 215 Kalorien (900 Joule) pro Person

Die Äpfel schälen, halbieren, das Kernhaus herausschneiden. Das Wasser mit Zitronensaft zum Kochen bringen. Die Apfelhälften einlegen und weich kochen.

Die Marmelade in die abgetropften Apfelhälften füllen. Die Schokoladesauce nach Vorschrift mit der Milch und dem Zucker zubereiten und darübergießen.

Orangensalat

4 Orangen • 3-4 Eßl. Zucker • 1 Becher Joghurt
1 Päckchen Vanillinzucker
Etwa 145 Kalorien (610 Joule) pro Person

Die Orangen schälen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel schichten. Dazwischen etwas Zucker streuen. Das Joghurt mit dem Vanillinzucker schaumig rühren und darüber anrichten.

Gefüllte Bananen

2 *Bananen • 1/8 kg Topfen • Saft von 1/2 Zitrone 3-4 Eßl. Apfelmus • 1 Teel. Rum • 4 Teel. Preiselbeerkompott*
Etwa 140 Kalorien (590 Joule) pro Person

Die Bananen ungeschält der Länge nach halbieren. Vorsichtig aus der Schale lösen und fein zerdrücken. Unter den Topfen mischen. Den Zitronensaft und das Apfelmus auch darunterrühren. In die Bananenschalen füllen. Den Rum unter das Preiselbeerkompott rühren und die Bananenschiffchen damit garnieren.

Topfen-Überraschung

20 dkg Magertopfen • 2-3 Eßl. Zucker • 2 Eßl. Milch • je 4 Eßl. Ananassaft und Ananaswürfel aus der Dose • 1 Eßl. Zitronensaft • 2 Eßl. Schokoladestreusel
Etwa 110 Kalorien (460 Joule) pro Person

Den Topfen mit dem Zucker, der Milch und dem Ananassaft cremig rühren. Die Ananaswürfel daruntermischen. Mit dem Zitronensaft abschmecken. Mit den Schokoladestreuseln garnieren und sofort servieren.

Fruchtcocktail mit Joghurtsauce

2 Äpfel • 2 Orangen • 2 gestrichene Eßl. Zucker 1 Becher Joghurt
Etwa 120 Kalorien (500 Joule) pro Person

Die Äpfel schälen, vierteln, das Kernhaus entfernen und die Äpfel in kleine Stückchen schneiden. Die Orangen schälen, zerteilen und die Spalten auch klein schneiden. Zu den Apfelstückchen geben und mit 1 Eßlöffel Zucker vermischen. Das Joghurt mit dem restlichen Zucker schaumig schlagen und darüber verteilen.

Fruchtcocktail mit Schneehaube

2 Äpfel • Frivissa • 1 kleine Dose Fruchtcocktail • 2—3 Eier • 5-7 dkg Staubzucker
Etwa 235 Kalorien (980 Joule) pro Person

Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kernhaus befreien und m kleine Scheiben schneiden. In mit Frivissa leicht gefettete Förmchen geben. Darauf den Fruchtcocktail verteilen. Eier in Dotter und Klar trennen. Die Dotter mit dem Staubzucker verrühren. Die Eiklar ganz steif schlagen und unter die Dottermasse mischen. Über das Obst verteilen und im vorgeheizten Ofen (Elektroherd 220°, Gasherd Stufe 5 oder 1/2 große Flamme) 5—8 Minuten überbacken.

Weintraubensalat

1/2 kg Weintrauben • 2 Äpfel • 1 Banane • 1 Päckchen Vanillinzucker • 2—3 Eßl. Zucker
Etwa 195 Kalorien (820 Joule) pro Person

Die Weintrauben waschen und abzupfen. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kernhaus entfernen und die Viertel in Scheiben schneiden. Die Banane schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Alles vermischen. Mit Vanillinzucker und Zucker süßen und gut durchziehen lassen.

Bananen-Kaltschale

3 Bananen • 1 Päckchen Vanillesaucenpulver • 1/2 l Milch • 2 gestrichene Eßl. Zucker • 4 Eßl. Fruchtsaft oder Joghurt • rote Marmelade
Etwa 225 Kalorien (940 Joule) pro Person

Die Bananen schälen, halbieren, in Stücke schneiden und auf Teller legen. Die Vanillesauce mit der Milch und dem Zucker zubereiten. Etwas abkühlen lassen, dann den Fruchtsaft oder das versprudelte Joghurt daruntermischen. Über die Bananen verteilen. Mit Marmelade garnieren.

Verzeichnis der Rezepte


Wie Sie täglich köstliche Speisen auf den Tisch bringen und dabei bis zu S 6.000,– im Jahr einsparen können, erfahren Sie in diesem handlichen Kochsparbuch.
In diesem Büchlein finden Sie in übersichtlicher Form 200 Rezepte sowie Tips für kostenbewußtes Einkaufen, praktische Vorratshaltung und schnelle, wie auch einfache Zubereitung.
Außerdem ist neben jedem Rezept der Energiewert in Kalorien angegeben.
Ein aktueller Ratgeber für alle, die gern gut kochen, gut essen und dabei noch sparen wollen.
Ein Büchlein, das in keinem Haushalt fehlen sollte.
Das Kochsparbuch widmet Ihnen Ihr Kronen ÖEL